

16+
№17/2021 • 17 апреля • Издательский дом «Бурда»
Все краски жизни для тебя!
Лиза®
ЧТО С ЛИЦОМ?
Как вернуть здоровый цвет кожи
Паста с креветками и зеленым горошком
Двойное печенье с арахисовым маслом
ISSN 1560-5434
ПЛАНЫ НА МАЙСКИЕ
✔ Путешествие в доме на колесах
✔ Идеи для поездок по России
СТРАХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ
10 ФОБИЙ, РОЖДЕННЫХ ГАДЖЕТАМИ И ИНТЕРНЕТОМ
БУДЬ В КУРСЕ
Мокрые зоны
Перепланировка в ванной и на кухне: что можно и чего нельзя
Всем спать!
Все про закон о тишине
Болезни, которые развиваются при сидячем образе жизни: как распознать и что делать
Рацион
КАК НАС ОБМАНЫВАЮТ МАРКЕТОЛОГИ
Правда и мифы о глютене
Психология
НЕ СТОИТ ПРОГИБАТЬСЯ...
Когда компромиссы в отношениях оправданны, а когда идут тебе во вред

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Психологи доказали, что время, проведенное с родными, хорошо влияет не только на душевное равновесие, но и на здоровье в целом. О чем важно подумать, если вы решили все вместе выбраться за город?



Поездка на дачу всей семьей — это пусть и приятные, но хлопоты. Важно все спланировать, ничего не забыть и остаться при этом в хорошем настроении. Чтобы ты не устала еще на этапе подготовки, мы составили небольшой список, который поможет со сборами и подскажет, чем себя развлечь.

БЛЮДО ДНЯ

Возможно, для семейного застолья тебе захочется приготовить фирменный торт или салат, который все обожают. Тогда список продуктов с собой стоит скорректировать с учетом новых вводных. А если не хочется стоять у плиты, всегда выручит мясо. Запечь курицу или сделать шашлык — выбирайте на свой вкус. Попробуй подать к блюду несколько соусов: домашний кетчуп, дзадзики с огурцом и чесноком, соус из двух видов горчицы. Вот увидишь, домашние обязательно оценят.

ДЕЛО БЫЛО ВЕЧЕРОМ

Просто телевизор, согласись, вы успеете посмотреть и дома. Поэтому когда после хлеба захочется зрелищ, пусть это будет фильм: старый добрый, который вы очень любите, или, наоборот, что-то новое, что совсем недавно шло в кинотеатрах. Можно захватить с собой настольные игры. Их сейчас так много и таких разных, что скучать не будет никто. Если в доме полно творческих личностей, предложи им разыграть небольшой спектакль на заданную тему. Или сыграйте в крокодила — это и увлекательно, и достаточно подвижно.

С ЗАБОТОЙ О БЛИЗКИХ

Когда семья рядом, ощущение безопасности и уверенности в завтрашнем дне приходит само собой. Чтобы любимые люди тоже были защищены, под рукой должна быть аптечка с самым необходимым: препаратами постоянного приема при хронических заболеваниях, обеззараживающим средством, бинтом и пластырями, жаропонижающим. Не помешает иметь в ней и Кетонал® крем с двойной концентрацией действующего вещества*, который обладает выраженным обезболивающим эффектом**. При боли в спине и суставах может начать действовать через 30 минут, сохраняя эффект до 12 часов**. Сделайте выезды за город семейной традицией, потому что когда вы вместе, вы сильнее всего. Погоды за окном и любых жизненных неурядиц.



** По сравнению с концентрацией кетопрофена в Кетонал® гель 2,5%, рег. номер ЛСР-010502/08*
***Инструкция по медицинскому применению Кетонал® крем 30 г, 50 г, 100 г для наружного применения.*



Удаленка и активная жизнь в онлайне стали провокаторами не только гиподинамии (об этом на с. 16), но и новых фобий, включая страх соцсетей... Что это за зверь такой – на с. 34.



Главный редактор журнала «Лиза» и lisa.ru **Алёна Александрова**

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,

не стоит прогибаться не только под изменчивый мир, но и под своего партнера. Как не растерять себя, лавируя между компромиссами (без которых, как мы знаем, никуда), – на с. 32.

Пиши мне: GLAVRED-LISA@BURDA.RU и читай в этом номере









Фото: А. Платонов; Shutterstock/Fotodom.ru; Instagram

НЕ ПРОПУСТИ

следующий номер 24 АПРЕЛЯ

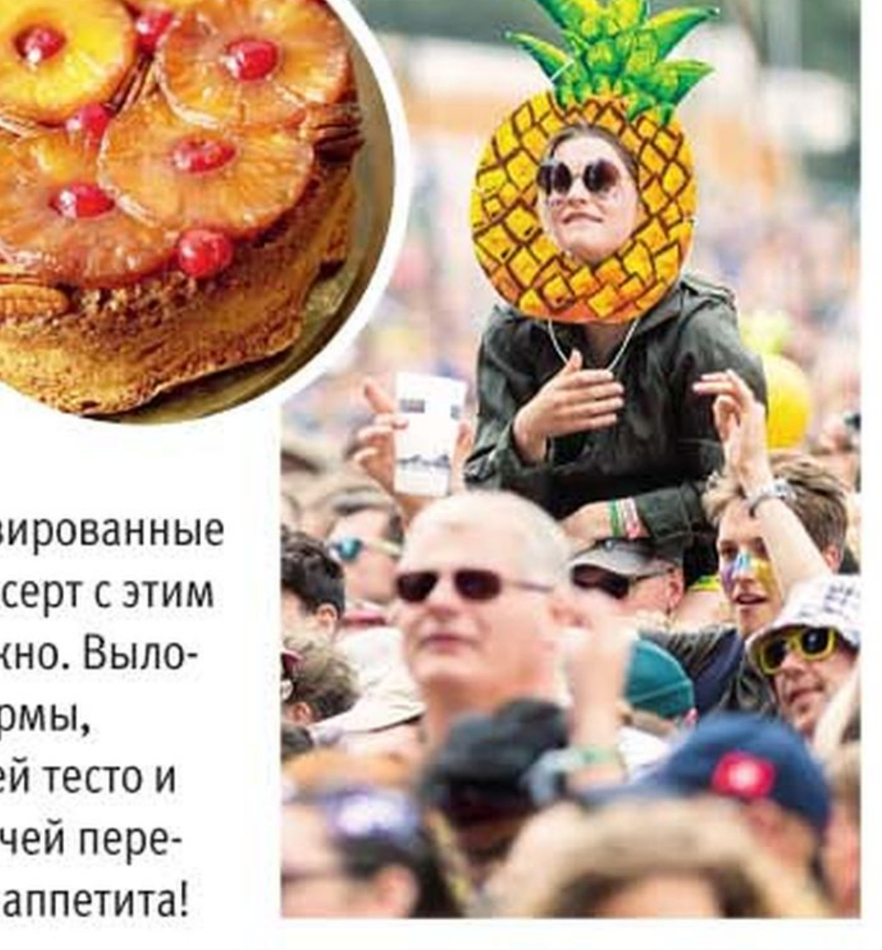




ДАТА НЕДЕЛИ

ВВЕРХ ДНОМ

ДЕНЬ ПЕРЕВЕРНУТОГО АНАНАСОВОГО ПИРОГА отмечают в США 20 апреля. Этой традиции около ста лет. Пирог-перевертыш стал классикой американской кухни после того, как были изобретены консервированные ананасы и запущен конкурс на лучший десерт с этим ингредиентом. Приготовить пирог несложно. Выложи кольца ананаса в карамель на дно формы, в центр каждого – по вишенке, сверху влей тесто и выпекай 30–40 мин при 180°. Перед подачей переверни все вверх тормашками. Приятного аппетита!



СЪЕМКИ



БИТВА ПЕРВЫХ

КТО КОГО ПЕРЕИГРАЕТ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС! Когда-то среди всех актеров нашего кино пальму первенства в популярности и востребованности негласно держал Данила Козловский – до тех пор, пока его не сместил с пьедестала невесть откуда взявшийся Александр Петров. И вот они впервые снимаются вместе. Сериал «Надвое» Валерия Тодоровского покажет канал «Россия 1».

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

#ПСИХОЛОГИЯ
6 ФРАЗ, *которые боятся услышать от нас родители*

#ГОРОСКОП
СИЛА ПЛАНЕТ: как развить их энергию в своей жизни

#КРАСОТА
КРЕАТИВНЫЕ СТРЕЛКИ И ФОКУС НА ГУБЫ: *главные тренды макияжа весна-лето 2021*



#ДОМ
КАК СЕРВИРОВАТЬ СТОЛ *В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ:* **5 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ**

РАССКАЖИ, О ЧЕМ БЫ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ В ЖУРНАЛЕ И НА САЙТЕ, ИЛИ ПРИШЛИ ЯРКУЮ ИСТОРИЮ О СЕБЕ: LISA-MAGAZINE@BURDA.RU

НАШ ДОСУГ



«УРОКИ ФАРСИ»

На экраны выходит пронзительная драма о жизни в концлагере. Трагикомичность, даже фарсовость сюжета ставит ее в один ряд с шедевром Бениньи «Жизнь прекрасна». Смотреть обязательно!

С 18 апреля



«ПРИДВОРНЫЙ КОСТЮМ»

В московский Исторический музей приехала большая коллекция костюмов и аксессуаров из Эрмитажа, которые дадут полное представление о церемониальной и повседневной жизни Русского императорского двора XIX–XX вв. В экспозиции будут представлены в том числе роскошные платья императриц и придворных дам.

До 16 июля



«АСТРОГАЙД»

В основе книги основательницы Школы Астрологии Инны Любимовой – базовая теория астрологии, которая поможет распознать подсказки звезд. Кто знает, возможно, это один из способов поменять что-то в жизни к лучшему.



ПРАЗДНИК НЕДЕЛИ

180 ЛЕТ НАЗАД, 20 апреля 1841 года, был опубликован первый в истории литературы детектив – «Убийство на улице Морг». Рассказ принадлежал перу американского писателя-романтика Эдгара Аллана По. Предлагаем этот важный день отметить тематически – прочитать детектив. Любимых Агату Кристи и Жоржа Сименона или горячую книжную новинку – все равно, главное, окунуться в мир дедукции, запутанных сюжетов и расследований.

ЦИФРА НЕДЕЛИ

62%* жителей России не могут представить свою жизнь без Интернета, а почти половина чувствует себя некомфортно без смартфона. А ты смогла бы хотя бы день провести без глобальной сети и не нервничать?

*Исследование Национальной системы платежных карт (НСПК, оператор национальной платежной системы «Мир»).

А ПОГОВОРИТЬ?

Переходи в группу «Лизы» в «ВКонтакте» и общайся!

Как прочитать QR-код:
1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (проведи по экрану пальцем вправо из Ленты новостей).
2. Наведи камеру на код.
3. Нажми кнопку «Открыть».

У всех нас всегда находится что обсудить, но иногда сделать это не с кем. Переходи в нашу группу в приложении «ВКонтакте», общайся, участвуй в опросах и оставляй комментарии под обсуждениями, самые интересные мы опубликуем в нашем журнале.



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; PR; Instagram

ЗВЕЗДЫ НЕДЕЛИ

4 апреля знаменитости отметили Пасху по католическому календарю. Выбрали самые интересные фото в «Инстаграме».



Орландо Блум отмечал Пасху со своей возлюбленной Кэти Перри и забавным белым кроликом.



62-летняя Мадонна порадовала поклонников фото собственноручно расписанного яичка.



Семья Дэвида и Виктории Бэкхем на празднование Пасхи собралась в полном составе.



Актриса Риз Уизерспун нарядила в костюм зайчика своего французского бульдога Минни.

5 ОТТЕНКОВ ЗЕЛЕНОГО

ПОКА ЗЕЛЕНИ ЕЩЕ МАЛО, ЛЮБАЯ ТРАВИНКА ПРИВОДИТ НАС В ВОСТОРГ. НО СКОРО МЫ СМОЖЕМ ВЫБИРАТЬ, НА КАКОЙ ОТТЕНОК ЗЕЛЕНОГО ЛЮБОВАТЬСЯ – ОНИ, КСТАТИ, ПО-РАЗНОМУ ВЛИЯЮТ НА САМОЧУВСТВИЕ И НАСТРОЕНИЕ!

1 **ИЗУМРУДНЫЙ** – источник бодрости. Побалуй себя фрешем из киви! Но дело не только в витаминах – считается, что изумрудный вдохновляет на творчество. Смотри на него, когда у тебя иссякнут идеи.

2 **МАЛАХИТОВЫЙ** рекомендован тем, кто нуждается в покое и отдыхе. Но нельзя забывать о чувстве меры – «передозировка» может вызвать чувство уныния.

3 **МЯТНЫЙ** ассоциируется со свежестью и легкостью. Психологи заметили, что аксессуары такого цвета помогают произвести хорошее впечатление на окружающих.

4 **ОЛИВКОВЫЙ** прячет в себе много желтого. Специалисты считают: люди, предпочитающие этот оттенок, открыты и легко идут на контакт. Наряд оливкового цвета хорошо надеть на первое свидание.

5 **САЛАТОВЫЙ** идеально подходит тем, кто считает калории и вообще следит за своей фигурой. Цветотерапевты полагают, что если подавать еду на тарелках салатового цвета, быстрее приходит чувство насыщения. Ты не съешь лишнего!





ТАКАЯ РОМАНТИКА

Редко какая женщина остается равнодушной к блузкам и рубашкам. Кокетливый принт, лаконичный крой, асимметрия или ажурный воротник и необычный декор. Выбор модели транслирует наше настроение и намерения.







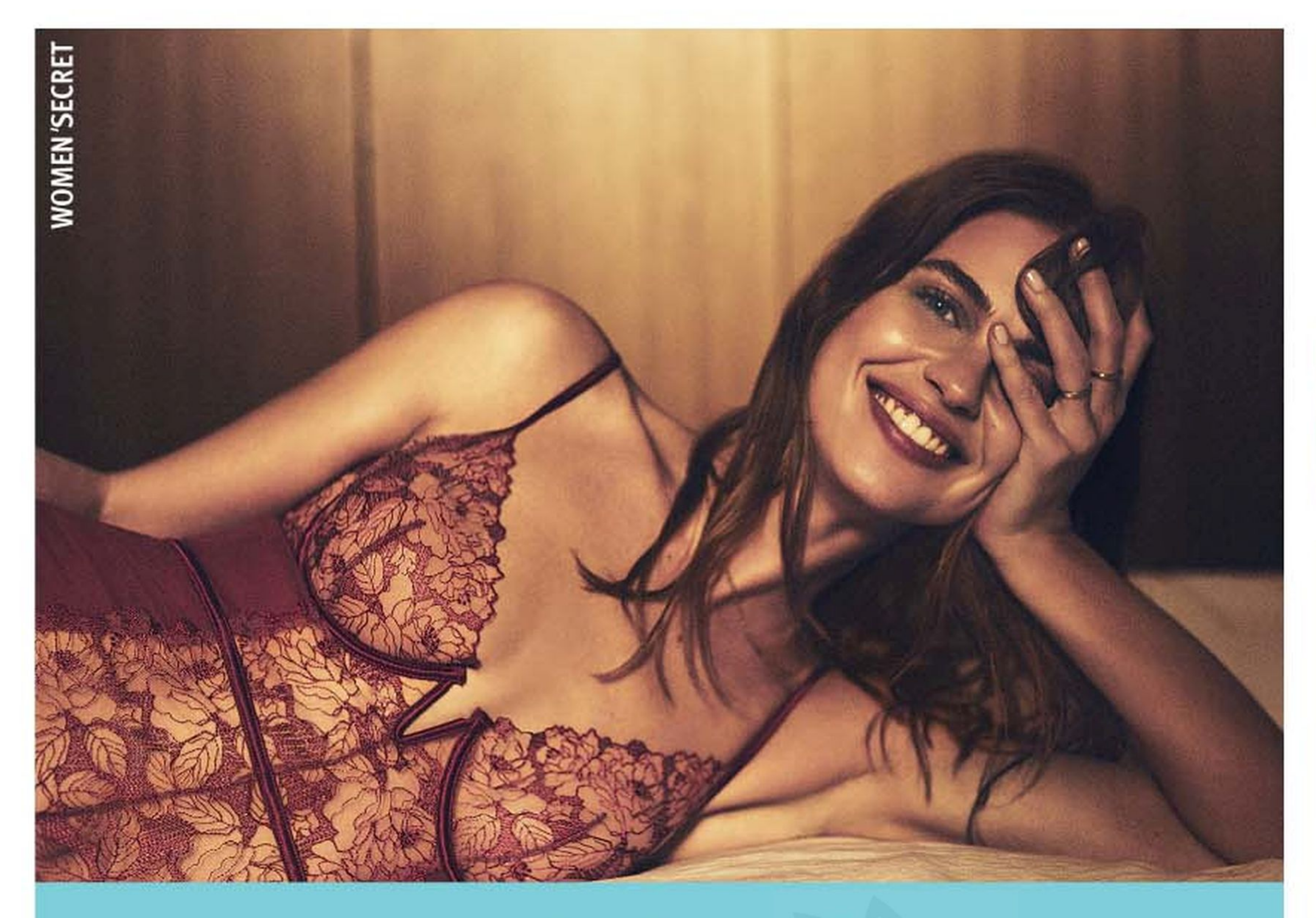
ВО-ПЕРВЫХ, ЭТО КРАСИВО…

ЧТОБЫ ОБРАЗ НЕ ПОЛУЧИЛСЯ СКУЧНЫМ ИЛИ ПЕРЕГРУЖЕННЫМ, ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЕ НА ДЕТАЛИ.

Чем активнее верх, тем спокойнее должен быть низ – это главное правило. Яркий самодостаточный принт не стоит сочетать с необычной отделкой или кричащими аксессуарами. Объемные рукава, массивные пуговицы или фактурная ткань стильно и органично смотрится в монохроме. Чтобы добавить в образ интриги, выбирай модели с асимметрией в плечах или глубоким вырезом.






WOMEN'SECRET


ETAM


INTIMISSIMI



НУЖНОЕ ПОДЧЕРКНУТЬ

Нижнее белье уже давно стало неотъемлемой частью любого образа. Даже если его совсем не видно под одеждой, именно оно задает настрой на день и корректирует наши планы на вечер. Самые яркие и притягательные представители отряда «нежнейших» – в нашей подборке.

Hunkemöller





Oysho





Triumph





Wolford





Фото: PR

1 ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ

В новое столетие Московский ювелирный завод переходит с новым названием MIUZ Diamonds и полным ребрендингом, который коснулся логотипа, дизайна флагманских магазинов и, конечно, самих коллекций. В ассортименте бренда их представлено более 50, поэтому каждая девушка сможет найти украшение на свой вкус и бюджет.





2 ЧИСТАЯ ПРАВДА

Вся продукция Garnier по всему миру теперь официально признана cruelty free. Бренд получил одобрение от ведущей организации, выступающей за отмену тестирования на животных, Cruelty Free International Leaping Bunny.

5 ПРЯМО В ТОЧКУ

Сыворотка «Анти-акне» от ATB lab подавляет развитие бактерий, снимает воспаление и борется с рубцами постакне. Результат достигается благодаря комбинации безопасных и эффективных антисептиков – бензоилпероксида и хлороксиленола, и салициловой кислоты.





3 ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ

Гидрогелевые охлаждающие патчи для кожи вокруг глаз Cooling Compress от Eveline помогут избавиться от темных кругов и «гусиных лапок». Секрет – в охлаждающей формуле с экстрактами центеллы азиатской, кофеина, камелии и байкальского шлемника.



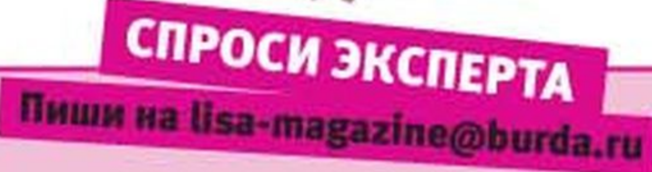
6 ПУСТИТЬ ТЕНЬ

Палетка теней для век Sexy Eyeshadow Palette Rose & Peonies от Romanovamakeup позволит создать макияж в пудрово-розовой гамме с пыльно-бежевым или серо-лиловым нюансом. Инновационная текстура теней обеспечивает идеальную растушевку и плавность линий.



4 НА ПУТИ К УСПЕХУ

Л'Этуаль передал 10 миллионов рублей в сеть взаимопомощи женщин «ТыНеОдна». Такую сумму удалось собрать в рамках акции «Успех вопреки всему», когда 100 рублей с покупки любого аромата Salvatore Ferragamo онлайн или в розничном магазине Л'Этуаль переводились в сеть взаимопомощи женщин «ТыНеОдна».





Екатерина ДУДИНА, *мастер маникюра и педикюра салона Spa Bar*

«Нужно ли делать перерыв между покрытием гель-лаком и на какое время?»

Гель-лаковое покрытие нужно корректировать каждые 2–3 недели, даже если ногти выглядят хорошо. «Переношенное» базовое покрытие начинает разрушаться, а вместе с ним и ногтевая пластина. Чтобы избежать этого, необходимо полностью снять покрытие и более внимательно следить за состоянием ногтей: делать маникюр, увлажнять кутикулу маслом, наносить восстанавливающее покрытие, защищающее от внешних повреждений, и ухаживать за кожей рук. Полное обновление ногтевой пластины занимает достаточно много времени: от 4 до 6 месяцев. Но зато за это время ногти восстанавливаются, и при желании можно снова возвращаться к привычному гель-лаку.

Фото: PR



Ольга РЯБОВА,
врач-дерматовенеролог, косметолог, трихолог клиники DoctorPlastic

ЦВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ

Почему цвет лица может быть серым, красным, синюшным и как его освежить?

Говоря о красивом цвете лица, мы обычно подразумеваем ровный, здоровый, с естественным румянцем и без пигментации. Почему же часто он оказывается совсем не таким: серым, бледным, тусклым или землистым, и как приблизить его к идеальному?

СЕРЫЙ, КРАСНЫЙ, ГОЛУБОЙ...

ПОСЛЕ ЗИМЫ У МНОГИХ ИЗ НАС ЦВЕТ ЛИЦА ВЫГЛЯДИТ СЕРОВАТЫМ.
Виной всему гиперкератоз, то есть утолщение кожи вследствие неправильного ухода и игнорирования отшелушивания. При этом процессе роговые чешуйки верхнего слоя кожи склеиваются, свет начинает неправильно отражаться, и кожа становится более тусклой.

В домашнем уходе помощниками в борьбе с тусклостью станут средства с фруктовыми кислотами: сыворотки, маски. Их регулярное использование творит настоящее чудо с оттенком и текстурой кожи. Она становится более гладкой, цвет постепенно выравнивается, появляется здоровое сияние.

Если результат нужен более быстрый, на помощь придет косметология. Современные химические пилинги способны изменить кожу без тяжелой реабилитации. А лазерные шлифовки помимо оттенка поработают еще с текстурой кожи и глубиной морщин.

КРАСНОВАТЫЙ ОТТЕНОК КОЖИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СВЯЗАН С РАСШИРЕНИЕМ СОСУДОВ И ХРУПКОЙ СОСУДИСТОЙ СТЕНКОЙ.
Основная причина появления розацеа и купероза – это генетика. При розацеа в коже повышен уровень антимикробного пептида кателицидина, способствующего расширению сосудов, и также при ней часто изменен гормональный фон и есть «синдром доминирования эстрогена». На генетику повлиять невозможно,



ХОРОШИЙ ТОН

Улучшить тон кожи всего за 15–20 минут поможет маска. Например, тканевая или кремовая с маслом авокадо, манго или макадамии и гиалуроновой кислотой.



но в наших силах минимизировать факторы, приводящие к обострению розацеа. В первую очередь нужно снизить уровень стресса, нормализовать режим сна, отказаться от посещения сауны, бани, криосауны, солярия – экстремальные температуры плохо сказываются на сосудах.

Домашний уход должен быть деликатным, направленным на восстановление эпидермального барьера и микробиома. Такие средства могут содержать глицерин, экстракт листьев зеленого чая, азелаиновую кислоту, масло ши, пребиотики.

Основные помощники в лечении в клинике – это фототерапия, а также ботулинотерапия и смас-лифтинг.

СИНЮШНЫЙ ОТТЕНОК КОЖИ ОЧЕНЬ ЧАСТО БЫВАЕТ ИЗ-ЗА КУРЕНИЯ.

После вдыхания дыма мелкие капилляры спазмируются, причем повышенный тонус в них сохраняется 1,5–2 часа. И если курить чаще, чем раз в 2 часа, сосуды будут постоянно находиться в состоянии спазма. Также находящаяся в табачном дыме окись углерода вытесняет кислород из соединения с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, а он препятствует нормальной доставке кислорода к тканям. В итоге лицо приобретает бледный, тусклый и синеватый оттенок.

Если бросить курить пока не получается, на помощь придут антиоксидантные сыворотки (с витаминами С и Е, феруловой кислотой, ресвератролом) и косметика с ниациномидом.

В клинике идеальными процедурами для курильщиков будут инъекции биоревитализантов и экзопротекторов с комплексом аминокислот и гиалуроновой кислотой и фотодинамическая терапия.

ПОДЧИЩАЕМ «ХВОСТЫ»

Скрабы и пилинги преобразят тусклую кожу и придадут ей сияние.



БУДЕТ НЕСЛАДКО

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ СЛАДКОГО ЕСТЬ НЕ САМЫЕ ХОРОШИЕ НОВОСТИ: САХАР ТОЖЕ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ЦВЕТ ЛИЦА.

Простые сахара, попадая в кровь, связываются с молекулами белков, в первую очередь коллагена, и образуют поперечные «сшивки». Остаточные продукты гликации не выводятся ни из клетки, ни из организма в целом. Накапливаясь годами в тканях, они вызывают нарушение обменных процессов, кислородное голодание и гибель клетки. Из-за воздействия конечных продуктов усиленной гликации кровеносные сосуды становятся неэластичными, расширяются и разрушаются.

Гликация коллагена, эластина и фибронектина негативно сказывается на состоянии кожи. Она теряет упругость и сильнее подвергается вредному воздействию солнечных лучей. Поскольку этот процесс способствует гиперактивности меланоцитов, отвечающих за выработку пигмента меланина, появляются пигментные пятна. Со временем теряющая эластичность кожа начинает быстро покрываться морщинами. При этом замедляется регенерация клеток и процесс кровообращения, и в коже активно запускаются процессы старения.

Основными проявлениями преждевременного старения кожи являются ее истончение, тусклость, потеря эластичности, морщины, темные круги под глазами, общий уставший вид. Со временем кожа становится шероховатой и дряблой, морщины проникают глубоко в эпидермис, в то время как уровень насыщения организма водой уменьшается. Поэтому здоровый образ жизни и отказ от простых сахаров необходим для поддержания красоты кожи.

В ЧЕМ ПОДВОХ?

ДАЖЕ ПРИ ИДЕАЛЬНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МОЖНО НЕЧАЯННО ИСПОРТИТЬ ОТТЕНОК КОЖИ НЕПРАВИЛЬНЫМ ВЫБОРОМ КОСМЕТИКИ.

Например, она может приобретать белый оттенок, если плохо смывать солнцезащитные средства, содержащие физические факторы защиты от солнца: оксид цинка и диоксид титана. Казалось бы, безобидный экстракт корицы (Cinnamomum cassia bark extract), который так часто добавляют в тональные основы, может способствовать расширению сосудов и покраснению лица. А никотиновая кислота в составе средств для роста волос часто вызывает яркое покраснение лица, которое сохраняется 15–20 минут после нанесения.

1. *Гель для умывания «Чайное дерево»* **Alkmene.**
2. *Липосомальная сыворотка с койевой и гиалуроновой кислотой* **BTpeel.**
3. *Выравнивающий праймер Synchro Skin Soft Blurring Primer* **Shiseido.**
4. *Гель-гоммаж Miceclean* **Libriderm.**
5. *Антиоксидантная сыворотка для обновления кожи Vitamin C10* **La Roche-Posay.**
6. *Пилинг-тонер для сужения пор Cactus Peeling Pore Toner* **Bueno.**
7. *Двухфазные ампулы с маслами конопли и плодов оливы Hemp & Olive* **Arcaya.**
8. *Ночной обновляющий бальзам для лица Creme Prodigieuse Boost Night Recovery Oil Balm* **Nuxe.**











Фото: puhhha/Pixel-Shot/stock.adobe.com; ShutterStock/Fotodom.ru; PR

ЧТО ТЫ ПЛЕТЕШЬ

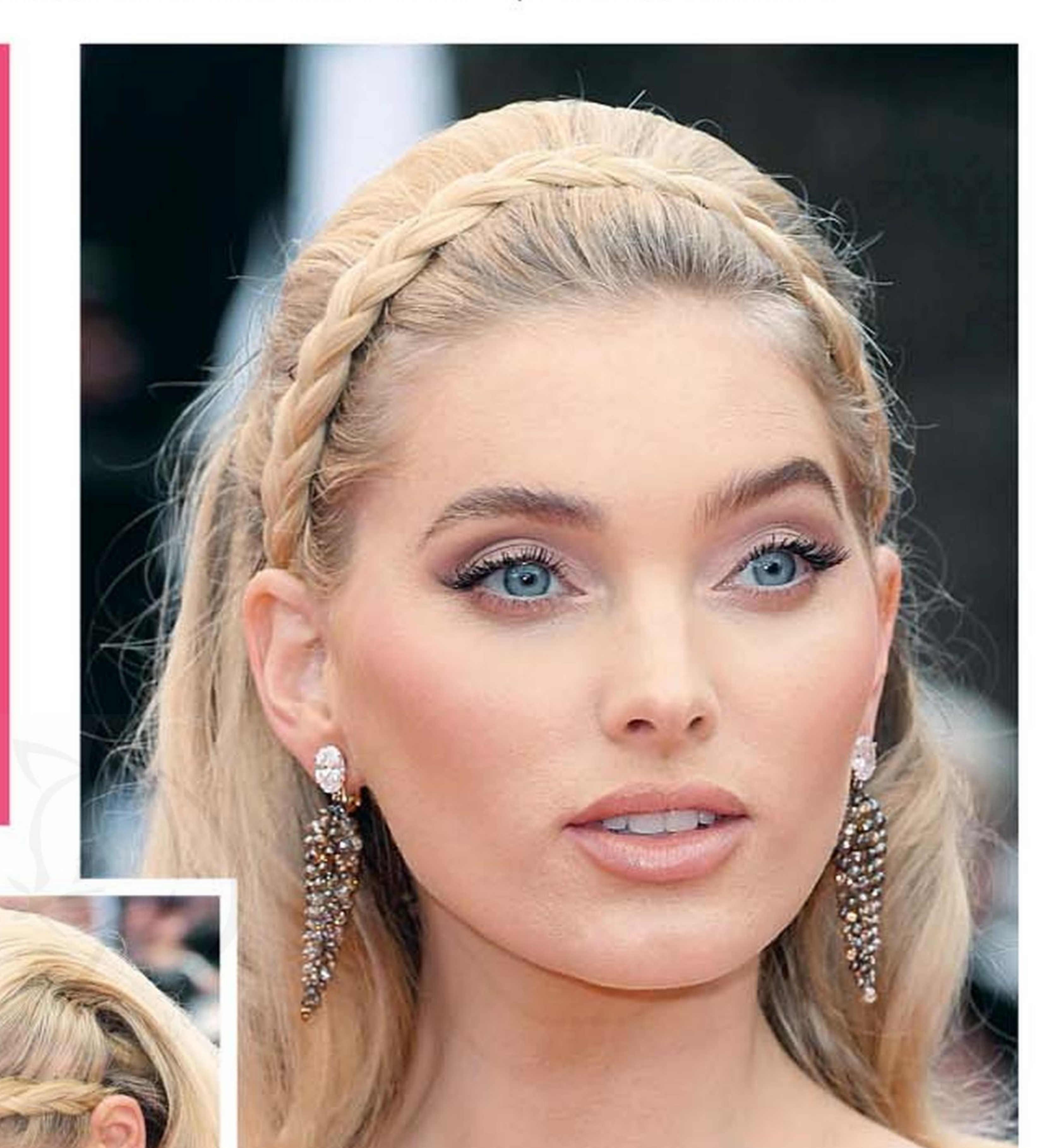
Этой весной косы и колоски модно носить вот так! Присоединяйся.



ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

Если два колоска разной ширины соединить в хвост, получится оригинально.

Один из колосков должен быть шире другого, и в оба следует вплести тонкую блестящую ленту (подбирай ее под цвет сережек – не прогадаешь). Если у тебя есть смываемые красители для волос, можешь сделать пряди по обеим сторонам лица.

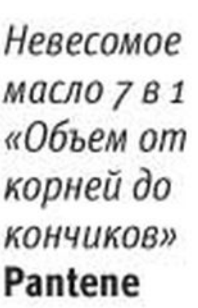




Шампунь Composio CMC repair shampoo **DEMI Professional**



Невесомое масло 7 в 1 «Объем от корней до кончиков» **Pantene**





Мелкодисперсный сухой спрей «Объем» **Syoss**

ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА

Купи ободок в виде косы в тон волосам, и у тебя уже получится оригинальная прическа.

А чтобы она смотрелась еще эффектнее, отдели часть волос на макушке и нижние пряди начеши у корней. Когда ты прикроешь их верхними, получится суперобъем.



Воск-блеск для волос слабой степени фиксации Uevo Soft Gloss **DEMI Professional**

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ

Пучок из косы смотрится старомодно? А если сделать их сразу два – уже стильно.

Обязательно гладко зачеши волосы на макушке, чтобы создался контраст с пучками. И плети косы не внутрь, а наружу и в конце слегка растяни звенья – так пучки будут еще объемнее.











ЗАКОЛОСИЛАСЬ

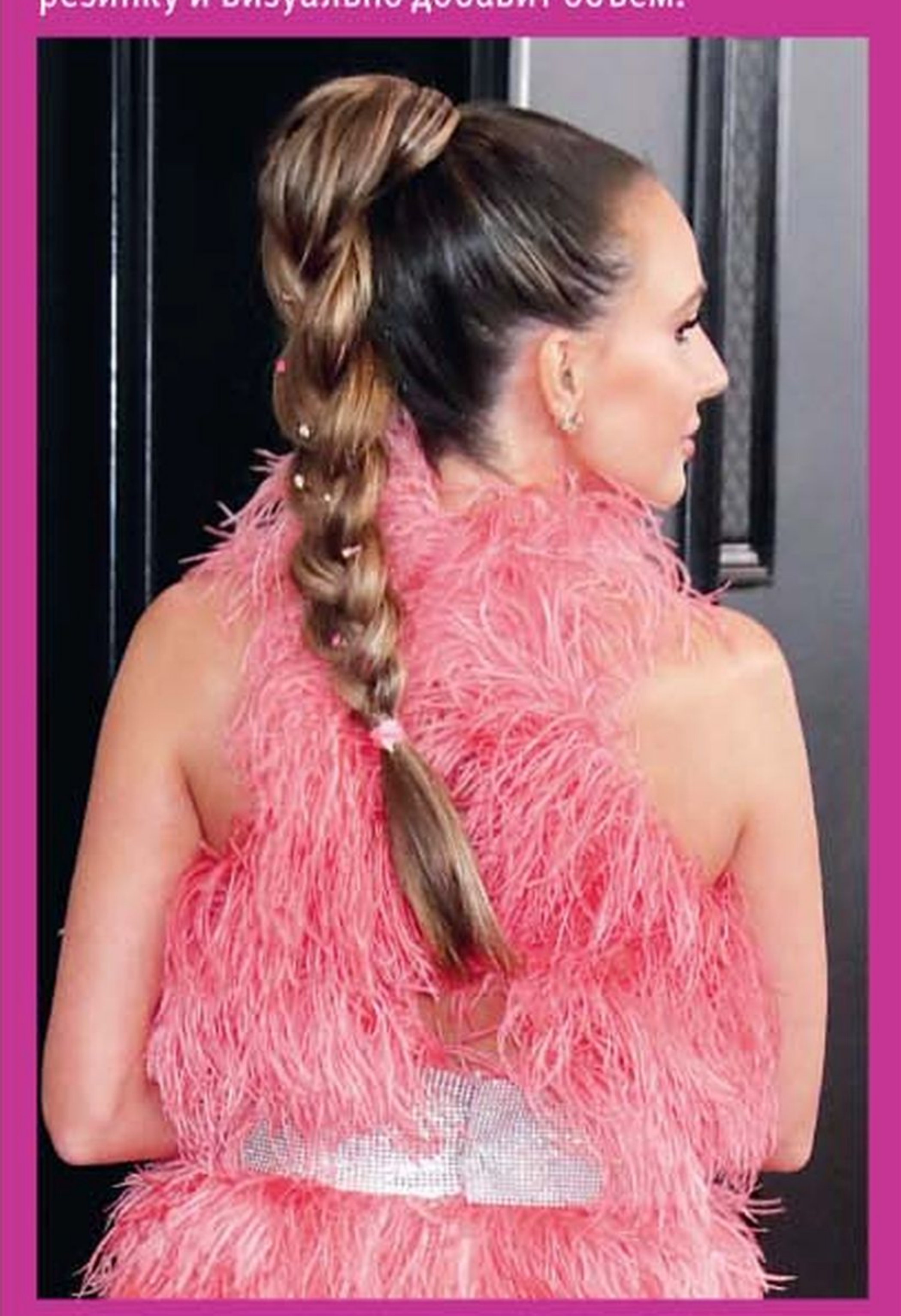
Старый добрый колосок заиграет по-новому, если добавить пучок.

Отдели часть волос примерно до уха и из них заплети тугой колосок, не доходя до конца. Из оставшейся длины скрути жгут и уложи его пучком. Если есть время, то заранее вытяни волосы утюжком: гладкие и блестящие, они добавят укладке лоска.

МНОГО – НЕ МАЛО

Даже если у тебя не хватит объема для такой толщины косы – это не страшно.

Сделай акцент на украшении ее заколками по всей длине или вплети в косу ленту в тон платью. И еще обязательно оберни основание прядью волос (заранее оставь ее) – она скроет резинку и визуально добавит объем.





Невесомый легкий гель для волос ByeBye Baby-волоски **got2b.**



Восстанавливающая маска для волос «Авокадо и Миндаль» **Cosnature**

Шампунь «Ежедневная защита» **Head & Shoulders**





Увлажняющая дымка-спрей Hydrate H5 **System Professional**



В СТИЛЕ ХИППИ

Идеальный вариант для сочетания с морскими волнами.

Их сделать даже проще, чем заплести две тонкие косички у лица. Равномерно нанеси на подсушенные полотенцем волосы текстурирующий спрей с морской солью и высуши их феном, накручивая пряди на палец.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru; PR

ЯРКИЕ ТАЛАНТЫ



Синяя, фиолетовая, а может, зеленая? Какую тушь выбрать, чтобы цвет глаз, да и в целом макияж стали ярче.

СИНЯЯ ТУШЬ

Тушь синего и голубого цветов больше подходит тем, у кого карие или серые глаза: она делает цвет радужки более ярким. В то же время синей тушью легко «удешевить» макияж, поэтому наноси ее с тенями или стрелкой в тон (можешь нарисовать ее прямо тушью, набрав со щеточки на кисть) либо с нюдовым макияжем. Для самых смелых подойдут контрастные матовые тени: например, красные, розовые или желтые матовые. А вот блестящие – табу: с ними макияж будет выглядеть несовременно.



ФИОЛЕТОВАЯ ТУШЬ

Такая тушь подойдет всем. Она подчеркнет голубые и зеленые глаза, из серых «вытянет» голубой пигмент и сделает цвет более мягким, а карим добавит яркости и контраста. В дневном макияже фиолетовую тушь можно сочетать с нюдовыми тенями, а в вечернем – с синими или голубыми. Лучше выбрать сатиновые или матовые: мерцающие сделают образ «кричащим».

ЗЕЛЕНАЯ ТУШЬ

Карие и светло-карие глаза станут еще выразительнее, если подчеркнуть ресницы зеленой тушью. Наиболее предпочтительна изумрудная. Сочетать ее можно с однотонной стрелкой либо с коричневыми или терракотовыми тенями. Следи, чтобы они не были слишком интенсивными и не отвлекали внимание от ресниц. Если такой вариант макияжа кажется тебе слишком ярким и броским, просто нанеси на подвижное веко светло-бежевые тени.

КОРИЧНЕВАЯ ТУШЬ

Это самый универсальный оттенок, который одинаково хорошо смотрится с классическим и креативным макияжем. Коричневую тушь можно подбирать под цвет волос: темно-коричневая или с бронзовым отливом подойдет брюнеткам и шатенкам, шоколадная – рыжеволосым девушкам и блондинкам. Сочетать такую тушь можно с любым макияжем. Но если хочется сделать его поярче, то, например, с розовой, красной или зеленой стрелкой, а если поспокойнее – со светлыми тенями («пыльная роза», «топленое молоко») и коричневой стрелкой.



1. *Тушь Curling Pump Up, подкручивающая и приподнимающая ресницы,* **Lovely.**

2. *Тушь для ресниц удлиняющая, объемная, подкручивающая X-Traordinaire* **Seven7een.**

3. *Тушь для ресниц Snapscara* **Maybelline NY.**

4. *Тушь с эффектом объема Vamp! Mascara, оттенок Electric Blue,* **Pupa.**

5. *Тушь для ресниц со сценическим эффектом Cabaret Premiere* **Vivienne Sabo.**



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Parilov/stock.adobe.com; PR

ВРЕМЯ РОСТА

Как сохранить здоровье волос и предотвратить их обильное выпадение.



Юлия МАЛЬЦЕВА,
нутрициолог, эксперт по холистическому оздоровлению, эксперт маркетплейса витаминов и натуральной косметики iHerb



1. НЕ УВЛЕКАЙСЯ ДИЕТАМИ

Сейчас в тренде интервальное голодание, различные кетодиеты, отказ от глютена и веганство. Между тем жесткие диеты и несбалансированное питание могут привести к недостатку питательных веществ в организме. Исключение целых категорий продуктов (молочных, зерновых, мяса и т. д.) зачастую становится причиной дефицита цинка, кальция, магния и других микроэлементов. Результат – слабые безжизненные волосы...

Не стоит отказываться и от углеводов. Они дают энергию для работы клеток и роста волос. Зерновые богаты полезными для волос витаминами группы В, цинком и магнием, а молочные продукты – кальцием. Помни, что радикальные эксперименты с рационом опасны. После них восстановление волос может занять до полугода!

2. ЕШЬ БЕЛКИ И ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Особенно высок риск обильного выпадения волос при нехватке белка и жиров. Без белка им будет не из чего брать строительный материал (клетки-производители кератина останутся без питания). Без жиров сальные железы не смогут нормально вырабатывать кожное сало (себум) и водно-жировой защитный барьер кожи головы ослабнет. Белок и полезные жиры – основа крепких корней волос. Источник полноценного белка – это мясо, яйца, рыба и т. д. Полезных жиров много в морской рыбе, авокадо, орехах и растительном масле. Помимо этого, стоит включить в рацион больше продуктов, содержащих цистеин (аминокислоту, которая отвечает за выработку кератина). Это брокколи, брюссельская капуста, яйца. Не забывай о твороге и сыре – источниках кальция. Для здоровья волос также важны продукты, богатые железом (чернослив, финики и т. д.).

3. ПОДДЕРЖИ ОРГАНИЗМ ВИТАМИНАМИ

Состояние волос напрямую зависит от содержания в организме этих веществ.

ВИТАМИН А – отвечает за формирование клеток-производителей кератина, регулирует синтез кожного сала и воздействие гормонов на волосяной фолликул.

ВИТАМИН С – стимулирует выработку коллагена, который обеспечивает упругость и эластичность волоса.

ВИТАМИН D – необходим для нормального усвоения кальция, структурного элемента волос.

БИОТИН – регулирует усвоение жиров и жировой баланс кожи головы, отвечает за трансфер серы в клетки.

СЕРА – необходима для выработки кератина и коллагена.

ЖЕЛЕЗО – отвечает за нормальное кровообращение кожи головы.

ЙОД – отвечает за выработку гормонов щитовидной железы (выпадение волос часто начинается из-за гормональных нарушений).

4. НЕ ПРИВЯЗЫВАЙСЯ К НОРМАМ

Наверняка ты слышала о норме выпадения волос – около 100 в день. На самом деле эта цифра очень условна. У здорового человека на расческе может оставаться и 30, и 160 волос в день – все зависит от генетических особенностей, возраста, режима питания, частоты мытья волос и подбора уходовых средств. Причем под влиянием внешних факторов эта «норма» может измениться. Так что не стоит считать выпавшие волосы или сравнивать их количество после каждого мытья. Если ты заметила, что выпадение резко увеличилось, можно сделать трихоскопию. Она поможет выявить проблему и подобрать индивидуальный уход.

Фото: blackday/stock.adobe.com; New Africa/stock.adobe.com

ХОРОШО СИДИМ!

Какие болезни развиваются при малоподвижном образе жизни и как их избежать?



Иван РОМАСОВ,
врач-терапевт, сети клиник «Семейная»

Новая коронавирусная инфекция внесла серьезные коррективы в нашу жизнь. Множество людей, еще недавно трудившихся в активном режиме, перешли на удаленную работу. Всеобщая гиподинамия стала еще одной «пандемией», которая приносит свои последствия. Какие заболевания чаще всего развиваются у «человека сидящего»?

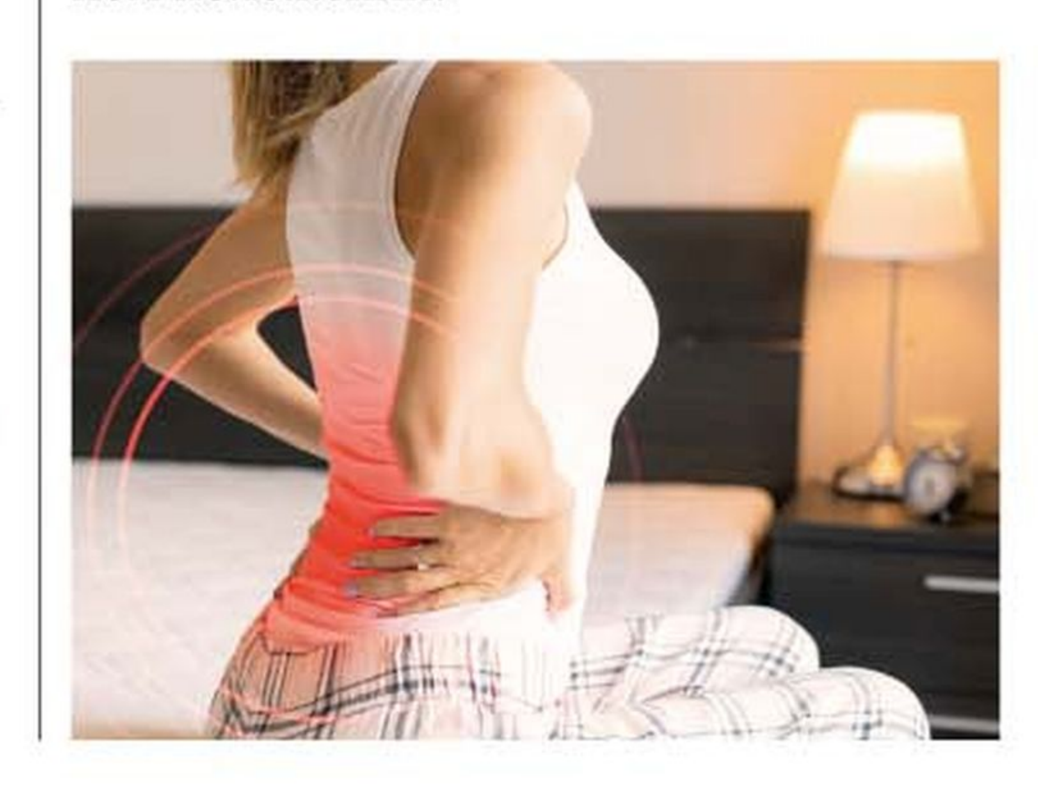
1 ГЕМОРРОЙ – патологическое увеличение венозных узлов в прямой кишке. Это заболевание довольно просто выявить еще на ранних стадиях. Сначала появляются тяжесть, зуд и дискомфорт в области ануса. По мере развития заболевания к ним присоединяются выраженная боль, усиливающаяся при дефекации, и запоры. В стуле время от времени появляются капли алой крови. При запущенных стадиях болезни человека изматывают постоянные кровотечения, венозные узлы в прямой кишке начинают выпадать наружу. Сначала они легко вправляются, а затем уже нет – узлы постоянно находятся за пределами анального сфинктера. Это приводит к их защемлению и другим осложнениям.

Что делать? *Если ты обнаружила у себя перечисленные симптомы, обратись к хирургу или колопроктологу. Врач составит конкретный план обследования и лечения в соответствии со стадией заболевания.*

Профилактика. *При сидячей работе имеет смысл применять противогеморройные подушки и сидения, а также через каждый час работы делать небольшую разминку.*

2 ПРОБЛЕМЫ С ШЕЕЙ, СПИНОЙ и расположенными рядом мышцами. С болью в спине и шее знакомы и люди зрелого возраста, и совсем молодые. Врачи даже ввели специальный термин – «компьютерная шея». Это результат высокой нагрузки на нее при постоянной работе за монитором. Грыжи межпозвонковых дисков и протрузии позвонков – самые распространенные сегодня причины для обращений к неврологам и нейрохирургам.

Симптомы таких нарушений хорошо известны. Прежде всего это очень болезненные приступы, которые ограничивают движение в одном или нескольких отделах позвоночника. При этом боль может усиливаться при любом движении, физической активности или длительном нахождении в горизонтальном положении.



Что делать? *Рекомендуется обратиться к неврологу (желательно, чтобы врач владел мануальной терапией) для купирования болезненных ощущений и снятия мышечных спазмов. Если проблемы с позвоночником беспокоят постоянно, необходима консультации ортопеда и нейрохирурга.*

Профилактика. *Как можно больше двигайся. Причем физическая активность должна быть разнообразной и не бытовой – уборка в доме не в счет (она, как правило, проходит в одном и том же положении тела). Старайся больше ходить пешком, займись фитнесом, плаванием – в работу должны быть включены все группы мышц. Если уже сформировалась проблема с позвоночником, необходимо подключать специальные комплексы лечебной физкультуры с профессиональным инструктором.*

3 ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА

начинаются с банального снижения тонуса мышц живота, который нарушает моторику кишечника, приводит к снижению всасывания полезных веществ в нем и избыточному росту бактериальной микрофлоры. Симптомы неблагополучия кишечника легко распознать: расстройство стула, боли при дефекации, тяжесть и дискомфорт в низу живота, тошнота, повышенное газообразование, вздутие живота.

Что делать? *Обратиться к гастроэнтерологу. При необходимости врач назначит колоноскопию, исследования кишечной микрофлоры и различных ферментов пищеварительной системы.*

Профилактика. *Питайся сбалансированно, избегай продуктов, которые вызывают у тебя проблемы с кишечником, уменьши объем порций. Не увлекайся сладким, мучным и алкогольными напитками.*

4 ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

развивается из-за снижения тонуса мышц ног и мышечной стенки вен. При этом заболевании вены на ногах становятся очень заметными, деформируются и уплотняются. Сначала варикоз приводит только к косметическим дефектам. Но по мере прогрессирования может стать причиной тромбоэмболии, серьезных кровотечений и некроза окружающих тканей.

Что делать? *При обнаружении на ногах сосудистой «сеточки», «звездочек», расширенных сосудов и «узлов», нужно сделать*



УЗИ поверхностных и глубоких вен ног. С результатами УЗИ обратись к флебологу. В зависимости от стадии заболевания врач предложит консервативное или хирургическое лечение (флебэктомию, радиочастотную или лазерную облитерацию вен, введение склерозирующих препаратов).

Профилактика – *это движение, ношение компрессионного трикотажа и использование гепариновых мазей, чтобы предотвратить тромбоз вен.*

5 ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ.

В основе ее развития при гиподинамии лежит снижение мышечного тонуса диафрагмы и межреберных мышц, которые принимают участие в процессе вдоха и выдоха. За счет этого уменьшается емкость легких, ухудшаются газообмен и вентиляция легких, ограничивается подвижность легочной ткани. Первое проявление болезни – одышка и кашель при физической нагрузке. Со временем эти симптомы могут появляться и в покое.

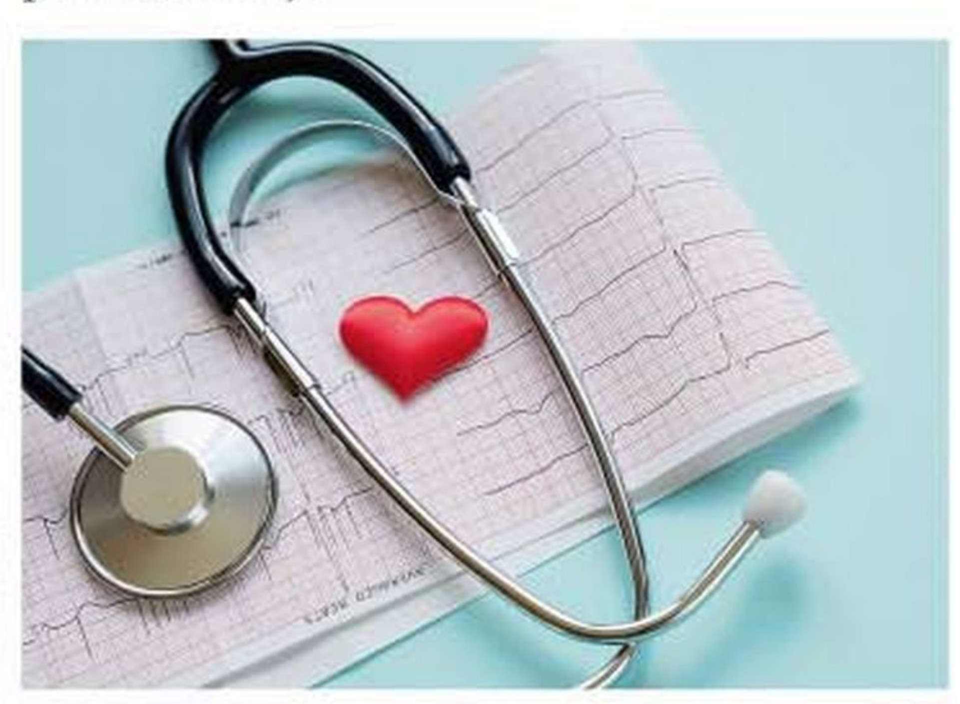
Что делать? *Обратись к терапевту или пульмонологу и сделай исследование дыхательных объемов легких (спирометрию).*

Профилактика. *Больше гуляй на свежем воздухе, делай дыхательную гимнастику, чаще проветривай квартиру и следи за уровнем влажности в помещении.*

6 МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ –

состояние, при котором избыточный вес сочетается с повышенным артериальным давлением, уровнем сахара в крови и холестерина. Точно сказать, с какого именно нарушения начинается метаболический синдром, нельзя – все изменения при нем тесно переплетены. Развитие одного может запустить другие.

Сердечно-сосудистые заболевания при метаболическом синдроме развиваются быстро, стремительно. Самые опасные из них – хронический коронарный синдром и его острая форма (инфаркт миокарда), а также атеросклеротическое поражение сосудов головного мозга и инсульт (ишемический или геморрагический).



Что делать? *Если у тебя повышены значения глюкозы или холестерина, обратись к кардиологу, терапевту или эндокринологу. Если уже беспокоят боли в области сердца или имеется нарушение ритма работы сердца, срочно обратись к кардиологу.*

Профилактика. *Следи за весом, старайся больше двигаться, ограничь сладкое, выпечку и жирное, тщательно выполняй все рекомендации врача.*

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Kaspars Grinvalds/stock.adobe.com; epitavi/stock.adobe.com; Pero-agency; Media Wise Russia



Валерий САВАНОВИЧ,
основатель и владелец медицинской онлайн-лаборатории Lab4U

ПРАВДА И МИФЫ

Как не попасться на уловки предприимчивых маркетологов,

Глютен и лактоза, если верить современным гуру правильного питания и рекламе полезных продуктов – это истинное зло и чуть ли не главный бич нашего мира. Если ты потребляешь (о ужас!) глютен или, того хуже, лактозу – твоя кожа никогда не будет гладкой, глаза сияющими, волосы шелковистыми, а фигура стройной. Однако не все так просто. Эксперты считают, что если нет определенных проблем со здоровьем, покупать безглютеновый хлеб или безлактозное молоко смысла нет – они гораздо ниже по питательной ценности, чем обычные продукты. В каких же случаях этот смысл есть?

ГЛЮТЕН, ИЛИ КЛЕЙКОВИНА – это белок, который содержится как минимум в половине зерновых культур (пшенице, ржи, ячмене и т. д.). Именно глютен выступает в роли связующего вещества, которое придает тесту тягучесть и эластичность. Пекари, пиццайоло и все, кто профессионально работают с тестом, знают немало секретов, как заставить клейковину проявить свои лучшие качества и придать тесту нужные свойства.

Но клейковина – это не только эластичность, но и высокая пищевая ценность. Это значит, что пища с глютеном хорошо насыщает и дает необходимую для всех жизненных процессов энергию. Кроме того, глютен стимулирует размножение в кишечнике полезных бактерий.

ГЛЮТЕН СОСТОИТ из двух основных белков – глютенина и глиадина. Именно глиадин вызывает различные расстройства, к числу которых относится так называемая целиакия. Это аутоиммунное, нередко наследственное заболевание кишечника, которое может проявиться в любом возрасте. При целиакии потребление продуктов с глютеном вызывает в организме иммунный ответ, атакующий тонкую кишку. Это приводит к повреждению ворсинок – маленьких пальцевидных выступов на слизистой, которые покрывают тонкую кишку изнутри (ворсинки необходимы для всасывания питательных веществ).

При повреждении ворсинок питательные вещества не могут полностью всасываться в кровь, а потому нарушается питание органов и тканей. Если целиакию игнорировать, то она может стать причиной диабета I типа, анемии, остеопороза, бесплодия и т. д.

СИМПТОМЫ ЦЕЛИАКИИ РАЗНООБРАЗНЫ: вздутие живота, диарея, рвота, анемия, потеря веса. Они совпадают с симптомами множества болезней, нередко даже не связанных с ЖКТ или питанием. Поэтому бесполезно ставить себе диагноз на глазок и отказываться от булочек, круп и хлеба.



Фото: Prostock-studio/stock.adobe.com; ShutterStock/Fotodom.ru; viktoriagavril/stock.adobe.com; New Africa/stock.adobe.com



ЭТО НЕ РЕДКОСТЬ

До конца прошлого века целиакию считали редким заболеванием. Ситуация изменилась, когда для диагностики стали применять иммунологический анализ крови. Он обнаружил в крови антитела – характерные для целиакии белки, которые иммунитет вырабатывает после контакта с глютеном. Оказалось, что больных целиакией гораздо больше, чем предполагалось раньше. Это заболевание встречается с частотой 1:200–1:100.

О ГЛЮТЕНЕ И ЛАКТОЗЕ

выбирая в магизинах полезные для здоровья продукты?



КАК РАСПОЗНАТЬ ЦЕЛИАКИЮ?

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЧЕТКОЙ КАРТИНЫ НУЖНО ПОСЕТИТЬ ВРАЧА, КОТОРЫЙ НАЗНАЧИТ АНАЛИЗЫ. В основном это различные антитела IgA и IgG – к тканевой трансглутаминазе, глиадину, эндомизию. Также в перечень анализов входят общие иммуноглобулины IgA.

ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО КАК АНАЛИЗЫ ПОДТВЕРДЯТ ЦЕЛИАКИЮ, ВРАЧ ПОДБЕРЕТ ОСОБУЮ БЕЗГЛЮТЕНОВУЮ ДИЕТУ. Однако многие люди придерживаются безглютенового питания без рекомендации врача. Просто полагают, что оно намного полезнее. Между тем безглютеновые продукты часто содержат больше жиров, сахара или соли, чем обычные, и меньше железа и витаминов группы B.

НЕХВАТКА ЖЕЛЕЗА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К АНЕМИИ, А ВИТАМИНЫ ГРУППЫ B ОТВЕЧАЮТ ЗА МНОЖЕСТВО ВАЖНЫХ ПРОЦЕССОВ – от обмена веществ до работы нервной системы. Если отказываться от глютенсодержащих продуктов без необходимости, снизится потребление пищевых волокон, улучшающих пищеварение.

О МОЛОКЕ И НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

Но не один глютен злодействует в этом мире! Еще активнее гуру правильного питания борются против молока.

■ **Некоторые объявляют молоко причиной вообще всех болезней –** от рака до выпадения волос. Но, если прислушаться к врачам, а не всезнайкам из «Инстаграма», то можно выяснить, что лактоза – это всего лишь молочный сахар, основной углевод в молоке. Он состоит из двух простых сахаров – глюкозы и галактозы.

■ **В период грудного вскармливания у ребенка вырабатывается особый фермент для усвоения лактозы – лактаза.** У многих людей (но далеко не у всех) этот фермент перестает вырабатываться с возрастом, и потому возникает непереносимость лактозы: организм не может ее усвоить.

■ **Если непереваренная лактоза оказывается в толстой кишке, то обитающие там бактерии соединяются с ней** и образуют жирные кислоты и газ. Это вызывает разнообразные симптомы: диарею, тошноту, вздутие живота, повышенное газообразование. Все происходит очень быстро – на атаку потребуется от 30 минут до 2 часов после приема пищи с лактозой.

■ **Сколько людей страдает непереносимостью лактозы?** Трудно сказать, поскольку статистика различается для разных наций. Например, по некоторым данным, у 100% американских индейцев и у 90% китайцев непереносимость лактозы. Среди голландцев таких людей всего 1%, среди шведов – 2%, среди россиян – до 35%. В среднем среди восточнославянских народов непереносимость лактозы встречается в 16–18% случаев.

Стоит ли отказываться от молока и молочной продукции только потому, что реклама безлактозных продуктов заполонила все щели? Однозначно нет.

■ **В молочных продуктах содержатся полезные макро- и микроэлементы, а также множество витаминов.** Их процент и соотношение зависят от жирности молока и питания коров. Так что не спеши ставить себе очередной модный диагноз. Если тебе становится нехорошо после употребления молочных продуктов, обратись к врачу. Он поможет разобраться с причиной недомогания.

■ **Точно определить, есть непереносимость лактозы или ее нет, поможет анализ на ген MCM6.** Нужно найти лабораторию, где выполняют такой анализ, и врач-генетик установит истину.

ВОТ ЭТО РАСТЯЖКА!

Можно ли сесть на шпагат в 35, 40 лет или позже? Почему бы и нет! При упорстве и регулярных тренировках это возможно в любом возрасте.



Сандра Кордеро ГОНСАЛЕС, *эксперт по фейспластике, основатель «Теовейв»*

Прежде чем начинать растяжку, подготовь свое тело к нагрузкам. Нужно укрепить мышцы живота и поясницы и растянуть мышцы ног (смотри наш комплекс упражнений). Это поможет избежать травм и болезненных ощущений. Когда ты хорошенько разогреешься, можно начинать тренировать шпагат.

КАКОЙ ШПАГАТ ПРОЩЕ?

Кому как. Одним людям проще освоить продольный, другим поперечный. Это во многом зависит от индивидуальных особенностей строения тазобедренных суставов. Главное помнить: шпагат не любит спешки. Учись слушать свое тело, тяни мышцы только до ощущения небольшой болезненности и дискомфорта, но ни в коем случае не через резкую боль! Когда растягиваешься, следи за дыханием. Твоя задача – максимально расслабить мышцы в момент дискомфорта, дыши животом ровно и спокойно. Ты заметишь, как получилось опуститься чуть ниже без особых волевых усилий.

Как именно тренировать шпагат – в динамике или статике? Динамика – это когда ты в течение 30 секунд пытаешься легкими пружинистыми движениями опуститься чуть ниже. Статика – это когда ты просто задерживаешься в одном положении на 30 секунд. Оба метода эффективны. Выбери тот, который тебе больше по душе. Можешь даже чередовать их во время тренировки.

НЕ ФОРСИРУЙ СОБЫТИЯ

Во время занятий не допускай перегрузок, не ставь никаких установок и не загоняй себя в рамки. Старайся получать удовольствие от процесса. Не допускай резких движений и рывков, заканчивай растяжку ровно в тот момент, когда твое тело больше не желает опускаться ниже без чрезмерных волевых усилий с твоей стороны. Обязательно хвали себя за достигнутый прогресс и не прекращай тянуться.

КОГДА ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТА

Если заниматься каждый день, то сесть на шпагат реально через 1–3 месяца. Все зависит от начального уровня гибкости, возраста и даже генетических особенностей. Регулярные тренировки, упорство и внимание к своим ощущениям помогут подготовить мышцы и связки и достичь цели без вреда для здоровья.

ГОТОВНОСТЬ №1



1 Чтобы «прокачать» поясницу, ляг на живот, оторви грудь от пола и подними корпус как можно выше. **Задержись в этом положении на 3–5 минут.**



2 Укрепляй пресс с помощью любых упражнений на прямую и косые мышцы живота. **Делай их около 100 раз, пока не появится ощущение жжения.**



3 Чтобы растянуть мышцы ног, сделай глубокий выпад вперед. Тяни мышцы не менее 3-х минут (ориентируйся на ощущения). **Поменяй ногу и повтори.**

Фото: Africa Studio/stock.adobe.com

В ПРОДАЖЕ С 10 АПРЕЛЯ

ЗДОРОВЬЕ
ЧЕК-АП ОРГАНИЗМА
Какие исследования нужно проходить и в каком возрасте

ФИТНЕС
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН
Делаем талию, убираем галифе

ПУТЕШЕСТВИЕ
«ЦЕЛЕБНЫЕ» МАРШРУТЫ
Куда поехать, чтобы восстановить силы

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
РАВНЕНИЕ НА ЗВЕЗД
Новейшие спортивные методики, которые знаменитости проверили на себе



ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Как убедить пожилых родителей пройти вакцинацию от COVID-19



Галина СМЫСЛОВА,
психотерапевт Единого реестра психотерапевтов Европы, член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, МРСЭИ



Пожилые люди находятся в группе риска по ковиду: они тяжело переносят и само заболевание, и его осложнения. Поэтому так важно обезопасить их от заражения. Но, к сожалению, старшее поколение трудно убедить в необходимости прививки: начитавшись и наслушавшись всяких страшилок, они наотрез отказываются от вакцинации.

ЧТО ТЕБЕ ДЕЛАТЬ

■ **Помоги родителям разобраться в ситуации по заболеваемости, рискам и вероятности подхватить вирус** в зависимости от их образа жизни, количеству социальных контактов и активности. Обсуди с ними реальную информацию о прививках, дай им послушать мнение разных специалистов.

■ **Перед прививкой в пункте вакцинации в обязательном порядке врачом проводится осмотр.** Но можно и заранее проконсультироваться со своим лечащим врачом, сдать необходимые анализы – это поможет снизить тревогу у пожилого человека, обрести уверенность и спокойствие. Важно помнить, что хронические заболевания являются противопоказанием в случаях обострения, большинство же из них – как раз показание к вакцинации.

■ **Не торопи родных с принятием решения,** дай им время все осмыслить, выговориться, поделиться опасениями. Не будь уверена, что знаешь, о чем они думают: пытаясь угадать, что их страшит, ты только потеряешь время на бессмысленные разговоры. Лучше прояви терпение и выслушай их тревоги и сомнения.

■ **Лучший стимул для старшего поколения вакцинироваться – твой личный пример.** Сделай прививку первой, а потом отведи и родителей в поликлинику. Сопровождай их на прием к врачу, интересуйся их самочувствием после вакцинации, будь рядом.

■ **Пожилые родители во многом зависят от своих взрослых детей.** В случае их заболевания тебе придется заниматься их лечением. Не надо давить на это, но тактично и твердо объясни родным, что для вашей семьи вакцинация – необходимый шаг для сохранения здоровья и благополучия.

В Москве сделать прививку можно в одном из 100 пунктов на базе городских поликлиник. Они работают ежедневно с 8:00 до 20:00. Без записи пройти вакцинацию можно в популярных точках города, где работают выездные бригады вакцинации. Их список и график работы ищи на сайте mos.ru/city/projects/covid-19/privivka/.

УЧИТЫВАЙ ТИПАЖ СВОИХ РОДНЫХ

«БЕСПЕЧНЫЕ»: такие люди рассчитывают на авось, не воспринимают всерьез опасности. Их можно слегка припугнуть печальными историями тех, кто заболел ковидом, и тяжелыми последствиями отказа от вакцинации.

«УПЕРТЫЕ»: привыкли отстаивать свое мнение, любят командовать и все держать под контролем. В разговоре с ними оперируй фактами, статистикой, научными статьями. Потом дай им время принять решение – их слово должно быть последним.

«МНИТЕЛЬНЫЕ»: любят собирать сплетни, чувствуют себя постоянно больными и подозревают окружающих во всевозможных заговорах. Не пытайся разубеждать их, наоборот, поддержи их опасения: «Раз все в мире так плохо, мы просто обязаны вакцинироваться».

«ЛЕНИВЫЕ»: рисуют в голове картинки чрезмерной трудности любых действий, откладывают все на потом. Покажи им, как легко вакцинироваться – просто отведи их до ближайшего пункта за ручку.

ФАКТЫ ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ

НАБЛЮДЕНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, что после введения препарата не возникает серьезных нежелательных явлений. Побочные эффекты отмечали только 3,5% привитых старше 60 лет. Причем у пожилых людей температура поднималась на 30% реже, чем у молодых. ВАКЦИНАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НАЧАЛАСЬ В МОСКВЕ 28 ДЕКАБРЯ. После прививки заболело менее одной десятой процента горожан в возрасте 60+. Они перенесли болезнь в легкой форме или без симптомов. А у невакцинированных пожилых людей заболевание протекает гораздо тяжелее.

Фото: New Africa/stock.adobe.com

ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

Создай свою книгу рецептов от «Лизы»!

Добавь в свое весеннее меню свежий вкус и яркий аромат!

Хороша ЧЕРЕМША!

ПАСТА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И КРЕВЕТКАМИ

30 мин 320 ккал

НА 4 ПОРЦИИ: • **200 г замороженных очищенных креветок** • **100 г черемши** • **50 г очищенных кедровых орешков** • **400 г пасты** • **1 луковица** • **1 зубчик чеснока** • **2 ст. л. оливкового масла** • **120 г замороженного зеленого горошка** • **200 мл сливок (10%)** • **соль** • **молотый красный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин. Откинуть на дуршлаг. Черемшу вымыть и обсушить. Крупно нарезать. Кедровые орешки подрумянить на сухой сковороде.
2. Пасту отварить в кипящей подсоленной воде по инструкции на упаковке. Лук с чесноком очистить и порубить. В сковороде нагреть масло и подрумянить овощи. Добавить креветки, горошек и прогреть на слабом огне в течение 3 мин.
3. Влить сливки. Добавить черемшу, посолить и поперчить. Тушить 3 мин на среднем огне. Перемешать с пастой, разложить по тарелкам и подать на стол.





МОРКОВНЫЙ РУЛЕТ

НА 4 ПОРЦИИ: • 500 г моркови • 50 г сливочного масла • щепотка сахара • 1 ст. л. горчицы • 4 яйца • 2 ст. л. кукурузного крахмала • 70 г черемши • 200 г кремчиза • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь натереть на крупной терке и слегка обжарить на сливочном масле. Приправить солью, перцем и сахаром. Добавить горчицу и перемешать. Дать остыть.
2. Желтки отделить от белков и добавить в морковную массу вместе с крахмалом. Перемешать. Взбить в крепкую пену белки и добавить в морковную массу. Выложить на противень, выстланный пергаментом, и разровнять. Выпекать 20 мин при 180°. Морковный корж выложить на влажное полотенце и свернуть рулетом.
3. Черемшу мелко нарезать. Остывший морковный корж развернуть и смазать кремчизом. Сверху распределить черемшу. Свернуть рулетом и завернуть в пленку. Убрать в холодильник на 1 ч.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

НА 4 ПОРЦИИ: • 100 г слоеного бездрожжевого теста • 30 г тертого сыра • 1 желток • 4 крупных клубня картофеля • 1 корень петрушки • 1 зубчик чеснока • 70 г черемши • 800 мл овощного бульона • 200 мл сливок (10 %) • 4 ст. л. молока • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто нарезать полосками и выложить на противень Смазать желтком. Посыпать сыром и выпекать 15 мин при 180°.
2. Картофель нарезать кубиками. Корень петрушки натереть на средней терке. Чеснок порубить. Черемшу вымыть и обсушить.
3. Картофель, корень петрушки и чеснок варить в кипящем бульоне 15 мин. Добавить черемшу. Варить 5 мин. Влить сливки и довести до кипения. Посолить и поперчить. Измельчить блендером и разлить по стаканам.
4. Молоко вспенить. Разлить по стаканам с супом. На стол подать с приготовленными ранее слоеными палочками.



50 мин
250 ккал

РИЗОТТО С ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 450 г замороженных белых грибов • 1 луковица • 1 зубчик чеснока • 100 г черемши (50 г) • 70 г сливочного масла • 300 г круглозерного риса • 100 мл белого вина • 1 л горячего бульона • 50 г тертого твердого сыра • 1 ст. л. лимонного сока • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы выложить в дуршлаг и промыть. Крупные нарезать. Залить горячей водой и варить 20 мин. Откинуть на дуршлаг.
2. Лук с чесноком порубить. Черемшу вымыть, обсушить и нарезать полосками. В сотейнике нагреть 30 г масла и подрумянить лук с чесноком. Добавить рис и, помешивая, жарить 5 мин.
3. Влить вино, бульон и тушить около 15 мин, часто помешивая. Посолить и поперчить. Добавить черемшу и сыр. Готовить на слабом огне 5 мин.
4. Грибы обжарить на оставшемся масле. Посолить, поперчить, приправить лимонным соком. Подать вместе с ризотто.

Фото: Burda Media

Вариации на тему брауни

ДВОЙНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ





НА 12 ПОРЦИЙ: • **120 г сливочного масла** • **180 г коричневого сахара** • **1 яйцо** • **275 г муки** • **1 ч. л. разрыхлителя порошка какао** • **щепотка соли** • **170 г кефира (3,2%)** • **50 г сахарной пудры** • **300 г кремчиза** • **100 г арахисового масла**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Духовку нагреть до 180°. Противень выстелить кулинарным пергаментом.

2 Сливочное масло нарезать маленькими кубиками, сложить в чашу миксера и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Затем взбить до пышности.

3 Постепенно всыпать сахар. Взбивать миксером на высокой скорости до получения массы однородной консистенции.

4 Добавить яйцо. Снова тщательно взбить. Сверху просеять через мелкое сито муку, разрыхлитель, порошок какао и соль. Перемешать. Добавить кефир и вымесить тесто.

5 Получившуюся массу выложить ложкой на противень, выстланный пергаментом, в виде 24 кружочков на небольшом расстоянии друг от друга. Выпекать 15 мин и дать остыть.

6 Для крема сахарную пудру взбить миксером с кремчизом. Добавить арахисовое масло и перемешать. Распределить приготовленный крем по половине печенья и скрепить попарно с оставшимся. Убрать в холодильник на 1 ч.



МАФФИНЫ С ОРЕХАМИ И БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

НА 12 ШТУК: • 200 г белого шоколада • 150 г сливочного масла • 2 яйца • 120 г сахара • 1 ч. л. ванильного сахара • щепотка соли • щепотка молотой корицы • 100 г очищенных орехов • 225 г муки • 1 ч. л. разрыхлителя

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Духовку нагреть до 180°. В формочки для кексов вставить бумажные гофрированные вкладки.

2 Белый шоколад наломать небольшими кусочками и поместить в металлическую миску. Добавить нарезанное маленькими кубиками сливочное масло. Поставить на горячую водяную баню или минимальный огонь. Помешивая, растопить. Дать немного остыть.

3 Яйца взбить миксером с обычным и ванильным сахаром и солью до получения пышной массы однородной консистенции. Затем, не прекращая процесса, тонкой струйкой влить шоколадно-масляную смесь. Взбивать 2 мин.

4 Орехи обжарить на сухой сковороде до характерного аромата. Дать остыть и затем крупно порубить.

5 Муку просеять с разрыхлителем через мелкое сито в миску. Постепенно добавить в приготовленную ранее яично-шоколадную массу. Тщательно перемешать.

6 Получившееся тесто разложить по формочкам для кексов. Сверху равномерно распределить рубленые орехи. Поместить в духовку и выпекать около 20 мин. Дать остыть и выложить на тарелку. Перед подачей можно посыпать сахарной пудрой, смешанной с молотой корицей.

МИНИ-ЧИЗКЕЙКИ С ВИШНЕЙ

НА 16 ШТУК: • 140 г сливочного масла • 350 г замороженной вишни без косточек • 100 г горького шоколада • 120 г сахара • щепотка соли • 4 яйца • 100 мл сметаны (30%) • 100 г муки • 1 ч. л. разрыхлителя • 2 ст. л. порошка какао • 100 г кремчиза • 250 г жирного творога • 4 ст. л. сахарной пудры • 1 ч. л. ванильного сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Сливочное масло нарезать маленькими кубиками, сложить в чашу миксера и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Вишню выложить в дуршлаг и дать оттаять.

2 Духовку нагреть до 170°. Глубокий противень выстелить кулинарным пергаментом. Горький шоколад наломать и растопить в микроволновой печи или на горячей водяной бане.

3 Сливочное масло взбить миксером до пышности. Добавить сахар и соль. Взбить до получения кремообразной массы однородной консистенции. Добавить по одному 2 яйца, после каждого тщательно перемешивая.

4 Положить сметану, влить шоколад. Перемешать. Сверху просеять муку с разрыхлителем и какао. Снова перемешать. Выложить в подготовленный противень и разровнять.

5 Оставшиеся яйца взбить с кремчизом, творогом, сахарной пудрой и ванильным сахаром. Распределить по шоколадному тесту. Разложить сверху вишню. Выпекать около 45 мин. Дать остыть и крупно нарезать.



Фото: Burda Media

Жемчужная крупа

Полученные из ячменя зернышки перловки не менее ценны, чем дары моря, заключенные в раковины.



Эту крупу сегодня называют суперфудом, хотя наши мамы и бабушки относились к ней с легким пренебрежением. Однако современные диетологи смогли «разглядеть» в перловке немало питательных веществ, жизненно необходимых для нормальной работы организма. Например, эта крупа богата витаминами A, E, D, K, группы B, а также железом, кальцием, калием. Кроме того, белок, содержащийся в перловке, отличается высоким содержанием аминокислот, которые принимают участие во всех важных процессах организма. А еще в ней много лизина, необходимого для синтеза коллагена. То есть регулярно употребляя перловку, ты сохранишь упругость кожи, предотвращая ее преждевременное старение.

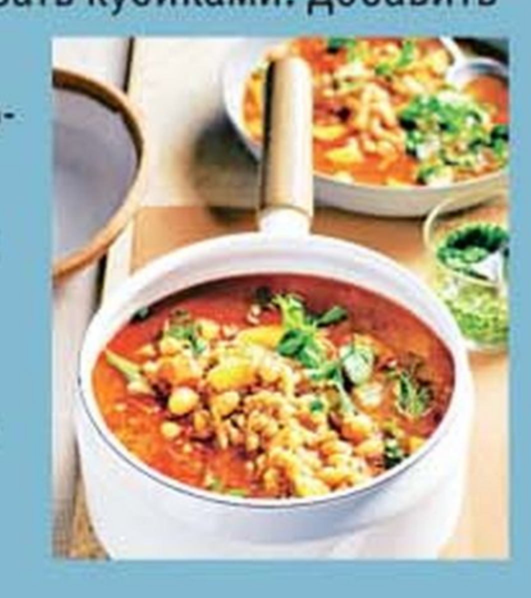
А что же готовить из этой крупы? Ее кулинарное применение не ограничивается кашей. Перловку можно добавлять в салаты: она прекрасно сочетается с овощами, пряной зеленью и фруктами. Эта крупа отлично подойдет в качестве гарнира к мясу, рыбе и птице. Многие современные шеф-повара активно заменяют перловкой рис, например, в составе плова или ризотто, которое называют «перлотто» – по главному ингредиенту.

Рецепты блюд из перловки

Суп минестроне

НА 4 ПОРЦИИ: • **200 г перловки** • **1 луковица** • **1 зубчик чеснока** • **2 ст. л. оливкового масла** • **2 клубня картофеля** • **2 стебля сельдерея** • **500 г консервированной фасоли** • **100 г томат-пасты** • **250 мл белого вина** • **2 л бульона** • **соль** • **перец**

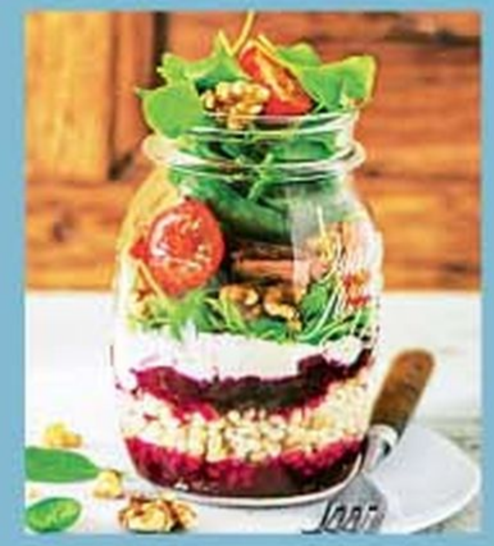
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перловку отварить по инструкции. Лук и чеснок порубить, обжарить в кастрюле на масле. Влить 500 мл воды и довести до кипения. Картофель и сельдерей нарезать кубиками. Добавить в кастрюлю и варить 10 мин. Положить фасоль, томат, влить вино и бульон. Приправить и варить 10 мин. Добавить перловку и довести до кипения.



Слоеный салат

НА 2 ПОРЦИИ: • **100 г перловки** • **40 г зеленого лука** • **50 г шпината** • **150 г отварной свеклы** • **2 ст. л. бальзамического уксуса** • **4 ст. л. оливкового масла** • **80 г сметаны** • **60 г рубленых орехов** • **10 помидоров черри** • **200 г отварного мяса** • **соль** • **перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перловку отварить по инструкции. Лук и шпинат нарезать. Свеклу натереть на крупной терке. Для заправки взбить уксус с маслом. Перемешать с луком и шпинатом. В банки уложить слоями свеклу, перловку и снова свеклу. Смазать сметаной. Сверху поместить лук со шпинатом, орехи, помидоры и тонко нарезанное мясо.



Перлотто с рыбой

НА 4 ПОРЦИИ: • **1 луковица** • **2 зубчика чеснока** • **6 ст. л. растительного масла** • **175 г перловки** • **500 г отварной свеклы** • **100 мл красного вина** • **1 л бульона** • **4 филе судака** • **30 г сливочного масла** • **соль** • **перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук с чесноком нарезать и обжарить на 2 ст. л. растительного масла в сотейнике. Добавить перловку, нарезанную кубиками свеклу и вино. Довести до кипения. Влить горячий бульон, посолить и поперчить. Тушить около 30 мин. Рыбное филе обжарить на растительном масле и приправить. В свекольное перлотто добавить сливочное масло и перемешать. Подать с рыбой.

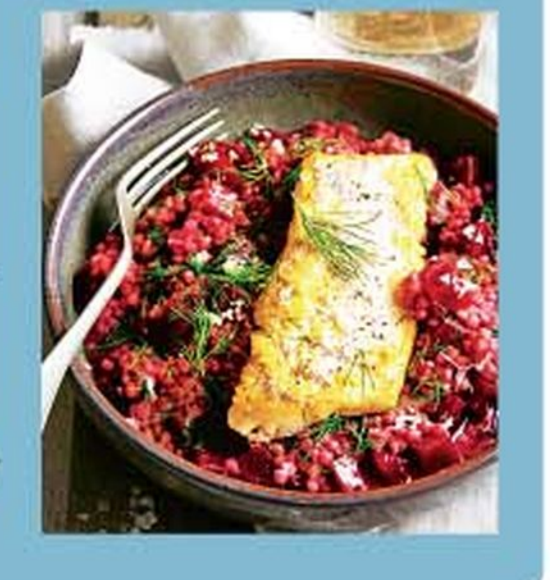


Фото: Burda Media

КОТЛЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Из рыбы



С ЗЕЛЕНЬЮ

По-фермерски



С КУРИЦЕЙ

Из говядины



С СЫРОМ

Из индейки



В БЕКОНЕ

Фото: О. Кулагин/Burda Media

КОТЛЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС



По-фермерски с курицей

НА 4 ПОРЦИИ:

• 500 г мякоти говядины • 300 г мякоти свинины • 1 куриное филе • 1 луковица • 1 зубчик чеснока • 1 клубень картофеля • 1 яйцо • 5 ст. л. панировочных сухарей • 1 ст. л. молотой сладкой паприки • 4 ст. л. растительного масла • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину, свинину и куриное филе вымыть, обсушить. Нарезать небольшими кубиками и все вместе пропустить два раза через мясорубку с частой решеткой.
2. Лук с чесноком очистить и порубить. Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Добавить к измельченному мясу вместе с яйцом, луком и чесноком. Посолить и поперчить. Тщательно вымесить фарш.
3. Сухари насыпать в миску и перемешать с паприкой. Из приготовленного фарша сформовать котлеты. Обвалять в получившейся панировочной смеси.
4. В сковороде нагреть растительное масло. Выложить в нее котлеты и обжарить с одной стороны до румяной корочки. Перевернуть и обжарить с другой. Довести до полной готовности на слабом огне под крышкой. На стол котлеты можно подать с картофельным пюре или свежими овощами.



Из рыбы с зеленью

НА 4 ПОРЦИИ:

• 1 морковь • 50 г зеленого лука • 50 г петрушки • 100 г пекинской капусты • 1 кг филе белой рыбы • 2 ломтика белого хлеба • 1 яйцо • 4 ст. л. панировочных сухарей • 4 ст. л. растительного масла • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь тщательно вымыть, затем очистить и натереть на средней или крупной терке.
2. Зеленый лук, петрушку и пекинскую капусту вымыть, затем обсушить, разложив на бумажном полотенце. Лук нарезать маленькими колечками, петрушку порубить. Пекинскую капусту нарезать тонкой соломкой.
3. Рыбное филе вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в холодной воде или молоке. Через 15 мин отжать и добавить к измельченному рыбному филе.
4. Добавить тертую морковь, зеленый лук, петрушку и пекинскую капусту. Вбить яйцо, посолить и поперчить. Вымесить фарш.
5. Из получившейся массы сформовать котлетки и обвалять в панировочных сухарях. Обжарить с обеих сторон на растительном масле. На стол можно подать с салатом из свежих овощей.



Из индейки в беконе

НА 4 ПОРЦИИ:

• 4 веточки кинзы • 2 небольшие луковицы • 2–3 ломтика белого хлеба • 100 мл молока • 700 г филе индейки • 1 яйцо • 1 крупный стручок красного сладкого перца • 100 г сыра • 200 г бекона ломтиками • соль • молотая паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кинзу вымыть, обсушить и измельчить. Лук очистить и порубить. С ломтиков хлеба срезать корку, мякиш залить холодным молоком и оставить на 15 мин.
2. Филе индейки пропустить через мясорубку. Добавить отжатый хлеб, лук и кинзу. Вбить яйцо, посолить и поперчить. Вымесить фарш.
3. Сладкий перец, удалив семена, нарезать полосками. Сыр разрезать на 8 ломтиков.
4. Из фарша сформировать 8 лепешечек. Распределить по ним сладкий перец и сыр. Затем сформовать котлетки. Каж-дую завернуть в 2–3 ломтика бекона. Скрепить тонкими деревянными шпажками.
5. Духовку нагреть до 190°. Котлетки в беконе выложить на противень и запекать около 30 мин. Один раз перевернуть. После готовности котлетки можно поместить на 5 мин под гриль.



Из говядины с сыром

НА 4 ПОРЦИИ:

• 500 г мякоти говядины • 2 ломтика белого хлеба • 100 мл молока • 1 луковица • 4 зубчика чеснока • 1 яйцо • 2 веточки петрушки • 150 г твердого сыра • 2 небольших крепких помидора • 4 ст. л. растительного масла • 5 ст. л. муки • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мякоть говядины вымыть и нарезать кубиками. Затем два раза пропустить через мясорубку с частой решеткой.
2. С хлеба срезать корку. Мякиш залить холодным молоком и оставить на 15 мин. Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и порубить. Петрушку вымыть, обсушить, удалить жесткие стебли и мелко нарезать.
3. Сыр нарезать кубиками. Помидоры вымыть и разрезать на половинки. Вырезать серединку с семенами. Мякоть нарезать кубиками.
4. Мякиш хлеба добавить к мясу вместе с яйцом и петрушкой. Посолить, поперчить и вымесить фарш. Добавить сыр и помидоры. Перемешать.
5. Из получившегося фарша сформовать котлеты и обвалять в муке. В сковороде нагреть масло и обжарить котлеты с обеих сторон до румяной корочки. При необходимости довести до готовности под крышкой.

Фото: О. Кулагин/Burda Media

Вкусный завтрак на каждый день

Блюда без продуктов животного происхождения



РИСОВАЯ КАША С ФРУКТАМИ

НА 4 ПОРЦИИ: • **300 г круглозерного риса** • **1,2 л воды** • **400 мл молока** • **50 г сахара** • **100 мл меда** • **2 хурмы** • **4 ст. л. зерен граната**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис насыпать в кастрюлю и залить водой. Поставить кастрюлю на слабый огонь и довести воду до кипения, не накрывая кастрюлю крышкой. После закипания варить крупу около 15 мин, пока почти вся жидкость не выпарится.
2. Влить в кастрюлю с рисом молоко, всыпать сахар и при постоянном помешивании варить на слабом огне еще около 10 мин до мягкости риса. Снять кастрюлю с огня и дать рисовой каше остыть.
3. Хурму очистить от кожуры и нарезать дольками. Мед растопить на горячей водяной бане.
4. Горячую рисовую кашу разложить по глубоким тарелкам, добавить фруктовые дольки, посыпать зернами граната и полить растопленным медом.



Фото: Burda Media

ПОЛЕНТА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

НА 4 ПОРЦИИ: • **4 стручка красного сладкого перца** • **3 ст. л. оливкового масла** • **320 мл овощного бульона** • **180 г кукурузной крупы** • **40 г сливочного масла** • **1 ч. л. сушеного тимьяна** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нагреть духовку до 200°. Стручки сладкого перца вымыть, удалить плодоножки и семена, мякоть нарезать ломтиками.
2. Нагреть в сковороде 1 ст. л. оливкового масла. Помешивая, обжарить на нем ломтики перца на сильном огне. Переложить на противень, посолить, поперчить, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и запекать в духовке 5–8 мин.
3. Для поленты довести до кипения бульон, смешанный с 800 мл воды. Всыпать кукурузную крупу, посолить и готовить, помешивая, по инструкции на упаковке. Подмешать сливочное масло и тимьян. Подать с печеным перцем.

СОВЕТ **Крупы на завтрак – идеальный вариант. Все они содержат медленные углеводы, которые долго усваиваются организмом, обеспечивая чувство сытости на несколько часов. Поэтому риск перекусов до обеда сводится практически к нулю.**

НЕ СТОИТ ПРОГИБАТЬСЯ...

...под мнение партнера. Давай разберемся, когда компромиссы в отношениях оправданны, а когда они идут тебе во вред.



Светлана КРОЙЦЕР, *коуч, международный специалист по семейному образованию, vk.com/astrologsveta*

Многие женщины считают, что под своего партнера нужно подстраиваться – чтобы сохранить отношения, семью, не остаться одной. Но надо ли это делать, а если да, то в какой степени? Чтобы это понять, давай сначала выясним, кого мы подразумеваем под словом «партнер».

ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ. Он может быть твоим напарником или соучастником в какой-либо совместной деятельности. Также партнерами являются муж и жена. Они поддерживают, заботятся друг о друге, вместе строят семью, воспитывают детей. Вдвоем жить во всех отношениях легче – как с материальной, так и с моральной стороны (одинокий человек, как правило, более уязвим в обществе). Но надо понимать, что у каждого человека, вступающего в брак, есть свои потребности, цели и желания. И хорошо, если у супругов они в целом совпадают, а если нет?

ОПРАВДАННЫ ЛИ ЖЕРТВЫ?

Я ЧАСТО СЛЫШУ ОТ ЖЕНЩИН ПРИМЕРНО СЛЕДУЮЩЕЕ: «Я бы перешла на здоровое питание, но мой мужчина против», «Я готова вставать пораньше, но не хочу мешать мужу – он спит до 8:00 и недоволен моими ранними подъемами». Все это звучит так: «Я, конечно, хочу быть стройной, здоровой, хочу жить долго, но мой супруг против».

ЕСЛИ ТВОЕ ЖЕЛАНИЕ НАПРАВЛЕНО НА РАЗВИТИЕ, рост и улучшение качества жизни, но партнер все равно не хочет пойти тебе навстречу, задумайся, а на твоей ли он стороне? Эти вещи обязательно нужно обсуждать вслух. Если мнение мужчины противоречит твоим ценностям, не резонирует с твоими взглядами на будущее, не стоит прогибаться под него, идти против себя – не теряй энергию и индивидуальность. Прислушиваться к партнеру, разумеется, надо, но не соглашаться на все, что он считает нужным, – просто ради сохранения отношений.

МУЖЧИНАМ СВОЙСТВЕННО ПРОЯВЛЯТЬ ВОЛЮ И ДОБИВАТЬСЯ СВОЕГО. А тебе надо учиться мягко противостоять напору, если желания мужа идут вразрез с твоими. Ключевое слово здесь «мягко»: не надо упорно стоять на своем. Предложи обсудить этот вопрос позже, а потом предложи альтернативу или какое-то дополнительное условие – защищай свои интересы.

НАВЫКИ ДИПЛОМАТИИ

КАК В БРАЧНОМ, ТАК И В ДЕЛОВОМ ПАРТНЕРСТВЕ ВАЖНО СОХРАНИТЬ СЕБЯ КАК ЛИЧНОСТЬ, но в то же время нужно учиться находить компромиссы. Для этого необходимо договариваться, правильно формулировать и выражать свои мысли, ведь часто именно на этом фоне между партнерами происходят разногласия.

ВАЖНО, С КАКОЙ ИНТОНАЦИЕЙ И В КАКОМ КОНТЕКСТЕ ПОДАЕТСЯ ИНФОРМАЦИЯ. Ведь одно и то же можно сказать разными словами, громко или тихо, раздраженно или спокойно. И результат, соответственно, будет разным. Критику всегда нужно подавать очень мягко: мир и так недружелюбен, а когда тебя еще и родной человек не принимает, то становится особенно тяжело.

ЗАДАЧА ЖЕНЩИНЫ – ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВУЮ И ДРУЖЕЛЮБНУЮ АТМОСФЕРУ В СЕМЬЕ, а это невозможно без навыков дипломатии. Не стоит говорить партнеру в лоб то, что тебе не нравится, лучше использовать обходные пути, чтобы не задеть эго мужчины и не спровоцировать конфликт.

МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ В КРОТОСТИ? Когда-то девушек учили подстраиваться под мужчину – жена считалась приложением к мужу, а не полноценной личностью. И до сих пор в некоторых сообществах женщина не имеет права голоса и должна во всем следовать воле отца или мужа. Но в нашем обществе права мужчин и женщин равны, и это прекрасно! Учись выстраивать границы в отношениях, чтобы не стать «жертвой» и не привлечь к себе «тирана».

СТЕПЕНЬ ПРОГИБА

До какой же степени можно подстраиваться под мужчину? Наглядный пример. Партнер хочет, чтобы ты встала на мостик и при этом удержала ведро воды. Предположим, сделать мостик ты еще както сможешь, хотя, весьма вероятно, получишь растяжение. А вот с ведром точно упадешь, разольешь воду… В этом случае надо отказать партнеру, спокойно объяснив ему возможные последствия. Другой вариант: ты уверена, что справишься с задачей, но не понимаешь, зачем это делать. Тогда расспроси своего мужчину – не бойся задавать вопросы. **Степень прогиба под мнение партнера следует выбирать самой с учетом экологичности,** то есть минимального вреда и максимальной пользы для себя, а также для партнера и окружения.

КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ И ОТНОШЕНИЯ?

ЕСЛИ ПАРТНЕР ПЫТАЕТСЯ НАВЯЗАТЬ СВОИ ЦЕННОСТИ И МНЕНИЕ ЖЕНЩИНЕ, «СЛЕПИТЬ» ИЗ НЕЕ НЕЧТО ИДЕАЛЬНОЕ, то такой путь может привести в бездну. К сожалению, не все это понимают, продолжая ущемлять себя и бороться с самой собой ради мужчины. Обычно такая ситуация возникает в самом начале совместной жизни, когда в глаза бросаются «вредные» привычки партнера, которые так и хочется изменить. Как не оказаться в таком положении?

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫЙТИ ЗАМУЖ, познакомься с порядками и традициями семьи его родителей, ведь этого же будут ждать и от тебя. Присмотрись, является мужчина морально зависимым от родителей (в частности, от матери). Если да, тогда тебе придется стать идеалом уже не для него, а для свекрови – он сам практически не имеет собственного мнения.

НЕОБХОДИМО ПОНИМАТЬ, ЧТО В СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ ЛЮБОВЬ И БЫТ – РАЗНЫЕ ВЕЩИ. Если партнер отлынивает от уборки – это не означает, что его чувства к тебе стали слабее.

ПРОАНАЛИЗИРУЙ ПОЛНОСТЬЮ СИТУАЦИЮ И СДЕЛАЙ ДЛЯ СЕБЯ ВЫВОД: действительно ли тебе подходит этот мужчина? Никогда не торопись с принятием решений.

ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

В психологии существует шаблон межличностных отношений, который показывает нездоровую ситуацию и нуждается в проработке. Он называется «Треугольник Карпмана». Эта модель описывает три привычные психологические роли, которые часто играют люди.

- Один человек из этого треугольника играет роль жертвы.
- Второй – тиран, который оказывает давление на жертву.
- Третий – спаситель (часто это мама, подруга).

ПРИЧЕМ ЛЮДИ МОГУТ ПОСТОЯННО МЕНЯТЬСЯ РОЛЯМИ. Например, ты – жертва, муж – тиран, подруга – спаситель. Муж чем-то тебя обидел или чего не сделал, ты ругаешься на него, пилишь, превращаясь из жертвы в тирана, а он – из тирана в жертву. Он молчит, терпит, но когда обиды накапливаются, срывается – и вот вы снова поменялись ролями. Ты бежишь к подруге за помощью – она твой спаситель. Но вдруг она начинает тебя критиковать: «Ты сама виновата!» Теперь она тиран. И так до бесконечности.

ЛЮДИ ГОДАМИ КРУТЯТСЯ В ЭТОМ ПОРОЧНОМ КРУГУ, ТОЧНЕЕ, В ТРЕУГОЛЬНИКЕ, не в состоянии принять взрослое решение: прекратить разрушающие отношения и начать жить по-новому – без страдания, жалоб и претензий. Для этого в первую очередь надо:

- **Учиться ставить рамки в общении с людьми,** говорить «нет», повышать собственную ценность, уважать свои время и личное пространство и не брать на себя ответственность за чужие проблемы.
- **Не торопить события.** Эта ситуация требует плавного выхода: резкой сменой поведения можно спровоцировать серьезный конфликт или развод, ведь «тирану» не так просто расстаться с властью над «жертвой».
- **Стараться объективно смотреть на ситуацию,** с разных точек зрения. Прислушиваться к другим можно и нужно. А вот ломать себя ради удовлетворения чьих-то желаний не надо.

Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует; Спаситель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий».

Клод Штайнер

Фото: racosma /stock.adobe.com

СТРАХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

10 ФОБИЙ, РОЖДЕННЫХ ГАДЖЕТАМИ И ИНТЕРНЕТОМ



Олеся ЛУПАК,
психолог, сексолог, коуч, тренер личностного роста, основатель «Онлайн-Университета»

Появление различных компьютерных девайсов и социальных сетей породило новые фобии, способные негативно повлиять на качество нашей жизни. Справиться с ними бывает непросто даже зрелым людям с устойчивой психикой. Какие бывают страхи, а главное, как от них избавиться?

1 FOMO

Больше 60% пользователей социальных сетей начинают день с просмотра новостной ленты или электронной почты. Эти действия превратились в такой же повседневный ритуал, как завтрак с чашкой кофе или чистка зубов. Но соцсети отвлекают нас не только по утрам. Согласно статистике, одну минуту из четырех мы тратим на просмотр постов, мессенджеры, комментарии. В США (да и не только) подростки даже просыпаются ночью, чтобы просмотреть посты в «Инстаграм».

Людей, привыкших постоянно пролистывать соцсети, чтобы быть в курсе событий, пугает отсутствие под рукой гаджета. Фобия оказалась настолько распространенной, что даже получила новое название FoMO (от англ. «Fear of Missing Out» – иными словами, «боязнь пропустить что-либо»). Поскольку информационный поток с каждым днем становится интенсивнее, человеку приходится ежеминутно просматривать соцсети, чтобы быть в курсе событий. Расслабиться не получается ни на секунду.

Фомофобию можно назвать синдромом упущенной выгоды. Людям кажется, что жизнь проходит мимо них, они упускают нечто важное, поэтому постоянно находятся в напряжении. В результате нарушаются биоритмы, развиваются когнитивные расстройства, например, неосознанная задержка дыхания во время просмотра электронной почты.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Чтобы избавиться от фомофобии, задумайся, чем ты можешь быть интересна себе и другим людям. Заведи дневник и регулярно отмечай в нем свои предпочтения и интересы. Эти записи помогут определить собственные границы и выделять в информационном потоке не то, что модно, а именно те вещи, в которых ты действительно заинтересована. Еще один путь к освобождению от страхов – создать правильную установку, например: «Всё в моей жизни приходит вовремя». Подумай, чем бы ты еще хотела заняться, о чем мечтала, но по какой-то причине откладывала это дело на более позднее время.

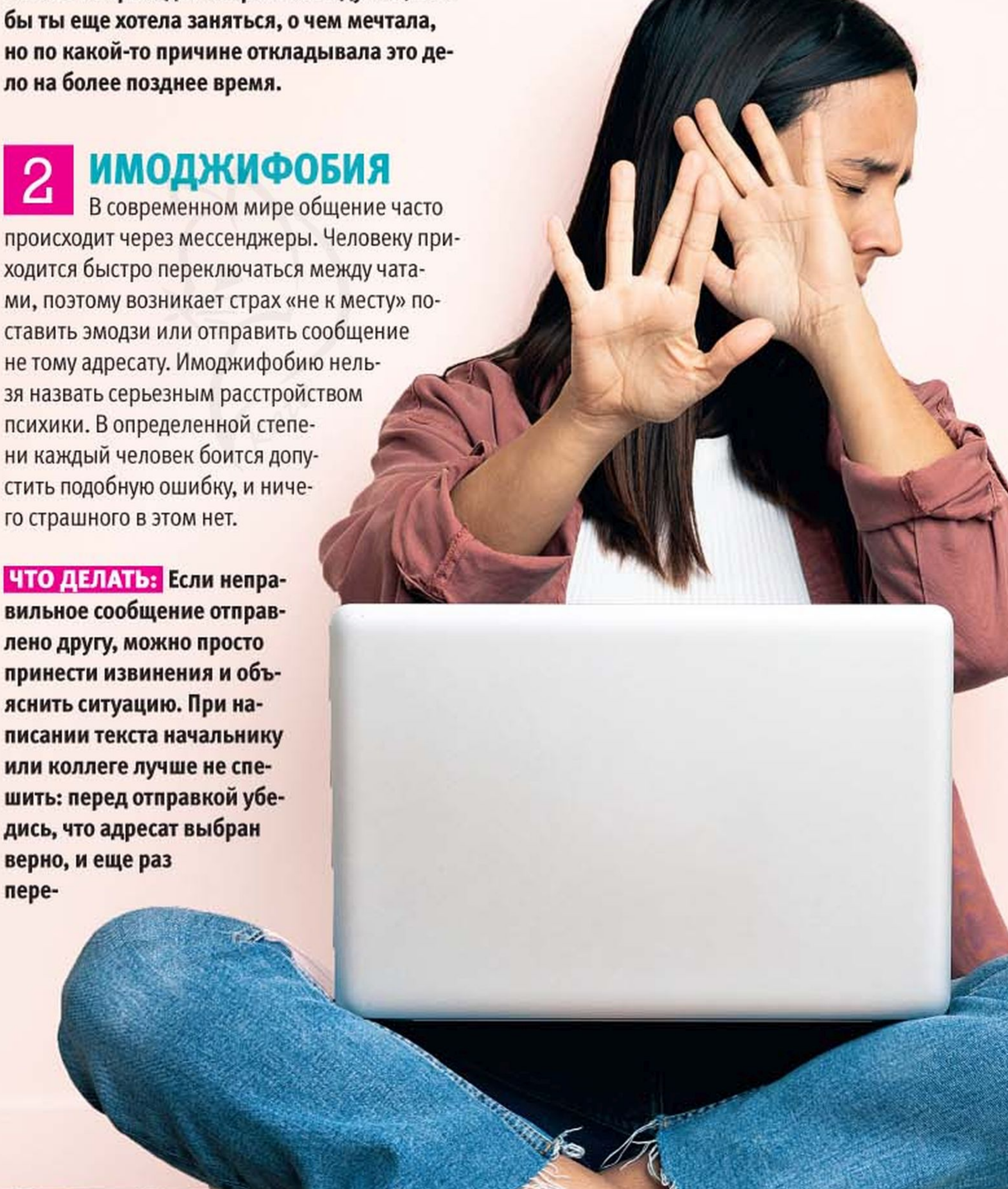
2 ИМОДЖИФОБИЯ

В современном мире общение часто происходит через мессенджеры. Человеку приходится быстро переключаться между чатами, поэтому возникает страх «не к месту» поставить эмодзи или отправить сообщение не тому адресату. Имоджифобию нельзя назвать серьезным расстройством психики. В определенной степени каждый человек боится допустить подобную ошибку, и ничего страшного в этом нет.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Если неправильное сообщение отправлено другу, можно просто принести извинения и объяснить ситуацию. При написании текста начальнику или коллеге лучше не спешить: перед отправкой убедись, что адресат выбран верно, и еще раз перепроверь написанное. Ответственность и внимательность помогут преодолеть фобию.

3 ТРЕДОФОБИЯ

Соцсети делают жизнь человека прозрачной и открытой для окружающих. Это внушает страх тем, кто привык приукрашать и преувеличивать собственные достижения. Им становится страшно искренне выражать свое



мнение: развивается тредофобия, в большей степени свойственная стеснительным людям и невротикам, которые и в жизни боятся критики и осуждения. Нередко они оставляют комментарии анонимно или под чужим именем.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Преодолеть тредофобию поможет арт-терапия. Человек может нарисовать собственный страх и проанализировать, с чем он связан и какое влияние оказывает на личность. Затем можно переделать рисунок в смешной и забавный. Если есть страх осуждения, можно задавать вопросы, чтобы защититься от критики, и помнить, что люди часто проецируют собственные неудачи и чувства на окружающих.

4 ТРОЛЛЕФОБИЯ

Люди, страдающие ею, боятся, что комментаторы или участники группы могут оскорбить, подорвать их репутацию, испортить проект. Они стремятся уменьшить контакты с окружающими, предпочитают прекратить свою деятельность и не привлекать внимания.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Чтобы справиться с троллефобией, надо создать моральную подстраховку. Подумай, кто из близких сможет поддержать тебя и твой проект. Стоит понять, что это не последнее, хотя, возможно, и важное дело в твоей жизни и всегда найдутся люди, на которых можно будет опереться в трудный момент.

5 СОЦИОНЕТОФОБИЯ

Это современная версия мании преследования. Человек не заводит аккаунт в соцсетях, опасаясь, что его личные данные мошенники могут использовать в корыстных или криминальных целях. Под подозрение попадают даже близкие, друзья, коллеги.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Чтобы избавиться от соционетофобии, выкладывай в соцсети только те данные, которыми ты готова делиться с окружающими. Кроме того, в настройках можно выставить фильтры, в которых ты укажешь, какую именно информацию могут видеть друзья, а какую – новые посетители твоей страницы. И не стоит преувеличивать собственную значимость: у людей есть свои проблемы и заботы, и не всем интересна твоя жизнь.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

Фобии, связанные с гаджетами, – чума XXI века.

Но справиться с ними не так трудно, как кажется. Научись внимательнее относиться к окружающему вокруг и людям, задумайся, что интересует именно тебя и больше доверяй близким, которые поддержат в любой ситуации.

6 СТЭНОФОБИЯ

Этот страх связан с тем, что родные могут зарегистрироваться в соцсетях и стать твоими подписчиками. Стэнофобия получила свое название по имени героя из мультфильма «Южный парк». Родная бабушка Стэна подписалась на аккаунт внука и стала активно участвовать в его жизни.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Если боишься, что близкие будут вмешиваться в твою жизнь или пытаться влиять на нее, заранее поговори с ними и обсуди причину подобных действий. Часто родственники или друзья просто хотят уберечь нас от ошибок или неприятностей.

7 РЕТТЕРОФОБИЯ

Это страх неправильно написать какое-либо слово в сообщении по причине спешки или автозамены, которая нередко включается на смартфоне. Порой человек не видит опечатки и отправляет текст адресату.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не стоит придавать подобным ошибкам большое значение. Если сомневаешься в правописании, его легко проверить с помощью специальных сервисов. В случае, когда опечатка влияет на смысл, всегда можно извиниться и заново отправить правильно написанное сообщение.

8 ФЕЙКОФОБИЯ

Эту фобию скорее можно назвать положительной чертой. С ростом количества информации в Интернете у людей появился страх ввести других пользователей соцсетей в заблуждение, предоставив им неверные данные. Люди, страдающие фейкофобией, тщательно проверяют все факты, а их действия нередко превращаются в манию.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не нервничать. Страх обнародовать неверную информацию защищает интернет-пользователей от ложных фактов. Но в этом деле важно сохранять спокойствие и разумно подходить к проверке данных, останавливая свое внимание на значимых для общества событиях.

9 КИБЕРФОБИЯ

Гаджеты и компьютеры – современные спутники молодежи. Но старшее поколение может ощущать настоящий страх перед ними, называемый киберфобией. Это боязнь освоения техники, которая может сопровождаться тошнотой, головокружением. Человек, страдающий киберфобией, осторожно ведет себя с электронными устройствами, избегает работы с ними или негативно отзывается о современной технике в целом.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Для лечения киберфобии можно воспользоваться услугами психолога, поговорить с родными и близкими, которые легко «общаются» с электронной техникой. Они помогут преодолеть страх и научат правильно обращаться с электронными гаджетами. Для профилактики фобии проводи ежедневно за компьютером 1–3 часа.

10 НОМОФОБИЯ

В современном мире многие люди боятся остаться без средств связи. Забывая дома смартфон, они испытывают беспокойство, страх и дискомфорт. Название фобии происходит от английского словосочетания «no mobile phone», или «отсутствие мобильного». Согласно статистике, около 60% людей боятся остаться без телефона или смартфона. Такие люди стараются постоянно просматривать почту и соцсети, отвечать на звонки.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Избавиться от номофобии бывает достаточно просто. Для начала хотя бы на один день выключи телефон и другие гаджеты, а лучше отправься на природу, где нет связи и Интернета. Постепенно такое состояние станет привычным, и ты научишься получать удовольствие от жизни.

ПРОДАЖИ КАК ВДОХНОВЕНИЕ

Что, помимо денег, привлекает женщин в работе в сфере торговли? В ходе разговора с представительницами разных профессий мы убедились: у каждой героини – свой источник радости, и стать им может все что угодно.



МАРИЯ ДОНЮШКИНА,

администратор «Пятёрочки», мама 8 детей, г. Рязань

МОТИВАЦИЯ: *управление временем*



Все организационные процессы у Марии разложены по полочкам – и на рабочем месте, и в семье.

«Место кассира в «Пятёрочке» сначала было для меня необходимостью – нужно кормить семью. Но очень быстро я поняла: оно дает мне не только заработок, но и возможность поддерживать себя в форме и, как ни удивительно, проводить даже больше времени с детьми, чем раньше.

Иметь большую семью для меня естественно, я и сама не единственный ребенок у родителей. У меня с мужем все сложилось само – и вот у нас уже 8 помощников: и маленьких, и больших. Старшему сыну 18 лет, младшей дочке 3 года. Как справиться с таким богатством? Я с мужем распределяю обязанности прямо как на работе – по графику 2/2. Сначала я два дня исполняю роль мамы и папы в одном лице, затем он. Да и дети участвуют в домашних делах, у меня в семье никто не сидит на месте. Работа помогает мне быть еще более собранной.

Администратором магазина я стала через два месяца работы кассиром – сама отправила заявку на новую должность, и ее приняли. Работу я люблю за постоянное движение, в большой сети оно чувствуется особенно сильно.

Такой ритм мне близок неспроста. Еще в школе учитель физкультуры заявил, что мои спортивные таланты не должны пропадать, и записал меня на легкую атлетику. С этим видом спорта не сложилось, но я стала болеть за рязанскую футбольную команду, ездила на матчи и решила: почему бы и самой не попробовать погонять мяч? В результате я стала вратарем юношеской команды «Надежда».

Ушла из футбола, только когда узнала, что беременна, позднее играла с подругами на рязанском традиционном турнире любителей футбола. И хотя сейчас заниматься этим перестала, тот опыт оказался мне на руку в работе – беговой спорт очень помогает администратору, которому частенько надо за несколько минут оказаться на другом конце торгового зала или склада (*улыбается*).

БЫТЬ В ПЯТИ МЕСТАХ ОДНОВРЕМЕННО – ДЛЯ МЕНЯ УЖЕ НОРМА.

Мои дети унаследовали любовь к спорту. Младшие занимаются плаванием, спортивной гимнастикой, старший сын уже шесть лет играет в футбол, а у старшей дочери первый взрослый разряд по лыжам.

От детей невозможно устать. Практически все свободное время я провожу с ними: хожу в бальные центры, в кино. В воспитании использую и кнут, и пряник, когда это заслуженно. Главное, чему я учу детей, – всегда приходить на помощь, быть отзывчивыми и добрыми. Вроде бы получается: из школы получаю хорошие отзывы, а дети всегда с готовностью бегут за хлебом для наших пожилых соседей».



АНЖЕЛИКА МАРТЫНЕНКО,

ведущая телеканала Shopping Live, г. Москва

МОТИВАЦИЯ: *общение в прямом эфире*



Рабочая смена в разгаре: Анжелика в телестудии с гостьей эфира и съемочной группой.

«В ГИК, работа в Лианозовском театре – казалось, моя актерская карьера сложилась. Но однажды подруга позвала меня на кастинг ведущих телешопинга…

Для актеров пробы – событие рядовое, так что я легко согласилась, даже не подозревая, что это перевернет мою жизнь. В тот момент я понятия не имела, какой это канал, в чем прелесть прямого эфира, как нужно презентовать товар, чтобы его захотелось купить «прямо сейчас». Режиссер поставила задачу – влюбить покупателей в сапожки «Канада». Я прочитала краткое описание товара и спустя несколько минут бодро рассказала на камеру, чем он так хорош. Режиссер произнесла: «А знаете, я вам верю!» Через неделю я уже вела прямые эфиры на Shopping Live.

Какое-то время мне удавалось совмещать театр и телешопинг. Но занятость на прямых эфирах росла, и я сделала выбор. Впрочем, об актерстве я не забываю, ведь полученные навыки очень помогают в работе.

Я ЗНАЮ, КАК БЫСТРО ВЛЮБИТЬ ЧЕЛОВЕКА В КАКУЮ-ЛИБО ВЕЩЬ. И МНЕ ЭТО НРАВИТСЯ!

Здесь как нигде важно умение держаться перед камерой. И, конечно, необходим поставленный, убедительный голос с запоминающимся тембром. Скучаю по театру, но именно телешопинг стал для меня делом жизни. Прямой эфир – это мой кислород! Когда у меня долгие выходные, я словно начинаю задыхаться.

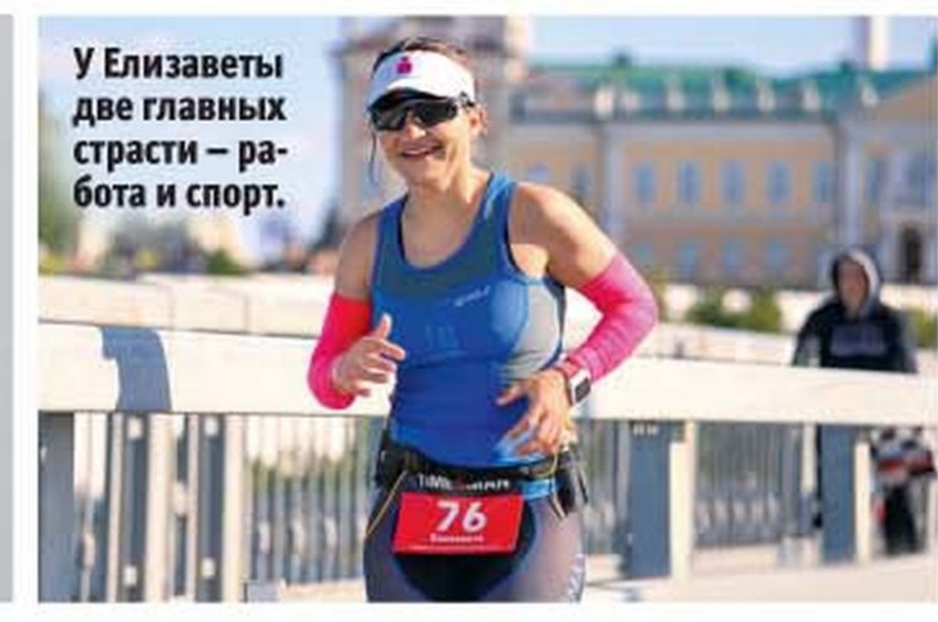
Кажется, с таким графиком и такой увлеченностью работой для личной жизни остается мало времени. Но нет – у меня и мужа Алексея трое детей. Дочери Карина и Виолетта уже взрослые, а маленького Филиппа называем «дитя телешопинга» – я ушла из эфиров лишь за неделю до родов. Сейчас у меня уже есть маленький внук Лев, который иногда смотрит прямые эфиры вместе с моей мамой – моим самым беспристрастным критиком».

ЕЛИЗАВЕТА ПРОХОРОВА,

руководитель проектов по работе с клиентами «Леруа Мерлен», триатлонистка, г. Барнаул

МОТИВАЦИЯ: *польза людям*





У Елизаветы две главных страсти – работа и спорт.

«Очаровательная улыбка», «теплый взгляд» – порой это может сбить кого-то с толку, но коллеги-то знают, какая я на самом деле, и полушутя называют меня железной леди.

Руководящая должность, 6 тренировок в неделю и участие в гонке Ironman, одном из сложнейших мировых соревнований по триатлону, – вот что меня вдохновляет! Моя основная работа – развивать проекты, которые повышают качество обслуживания клиентов «Леруа Мерлен», делают путь клиента более комфортным и легким. В работе мне нравится возможность помогать людям, экспериментировать, создавать действительно полезные решения и видеть результат. А еще нравится, что на работе… есть душ и столовая: после утренней тренировки это именно то, что мне нужно. Да, даже дорога в офис – это тренировка. Летом я часто проделываю путь от дома до работы на велосипеде или бегом. Однажды по дороге на работу пробежала 30 км. У меня в неделю один выходной от тренировок, а в периоды подготовки к Ironman их нет вообще.

СВОЙ ПЕРВЫЙ КИЛОМЕТР Я ПРОБЕЖАЛА СЛУЧАЙНО, НА ПРОГУЛКЕ С СОБАКОЙ В ПАРКЕ.

С тех пор бег стал для меня личной формой медитации. Когда ты на тренировке или в гонке, ты посвящен только себе, внутреннему диалогу. Для меня это возможность побыть наедине с собой и очень большой ресурс энергии.

В триатлон я втянула и мужа. Сначала он возил меня на разные старты, а затем стал бегать сам. В свободное время мы вместе путешествуем, отдыхаем на природе. А собака до сих пор бегает с нами на тренировках и верно ждет на финише, когда приходит день соревнования».

Фото: архив пресс-служб



ВЕРА ПУШКАРЕВА,

курьер «Яндекс. Маркета», владелица магазина вечерних платьев, г. Москва

МОТИВАЦИЯ: *личная свобода*

«Моя история похожа на сюжет фильма про двойную жизнь. Днем я курьер, развожу заказы, а вечером становлюсь бизнесвумен – веду переговоры, налаживаю бизнес-процессы и продаю роскошные платья.

В Москву я приехала в 2014 году. Было сложно найти работу с достойной зарплатой в офисе: многие работодатели не хотели связываться с сотрудником без российского гражданства. «Яндекс. Маркет» оказался более лояльным – предложил заработок и гибкий график.

Работа начинается в 8:30 утра. Мне нравится, что мои маршруты проходят в основном по центру – на машине объездила множество достопримечательностей. Клиенты встречаются самые разные. Некоторые ворчат и ругаются, некоторые удивляются, что их заказ везет женщина, и даже помогают с коробками.

В 3 ЧАСА ДНЯ Я УЖЕ ОСВОБОЖДАЮСЬ, ДОМОЙ УСПЕВАЮ БЕЗ ПРОБОК. УДОБНО!

Каждый вечер я посвящаю 2–3 часа развитию магазина вечерних платьев. Еще на Украине у меня был свой салон свадебной и вечерней моды, здесь дело возобновилось через соцсети, а затем доросло до полноценного интернет-магазина. Сейчас справляюсь с ним полностью самостоятельно и планирую расширять свадебный ассортимент.

В семье к моим разъездам привыкли. Денис, мой муж, во всем поддерживает, сын с дочкой учатся в кадетском корпусе и возвращаются домой даже позже меня. К бизнесу и муж, и дети относятся положительно. Особенно магазин нравится дочке. «Какие же у тебя красивые платья, мама!» – говорит она мне».



Гибкий график работы позволяет Вере заниматься тем, что ей нравится.



Татьяна знает, как по-новому взглянуть на старое место работы.

ТАТЬЯНА ЕФРЕМОВА,

оператор склада – водитель электроштабелера «Пятёрочки», Воронежская область

МОТИВАЦИЯ: *преодоление себя*

«Большая высота, ценные грузы, высокая ответственность. Не все мужчины справляются с работой водителя электроштабелера. А я делаю это уже 7 лет. А еще – забочусь о детях и выращиваю в собственном саду розы и лилии.

Водить электроштабелер я стала не сразу. В «Пятёрочку» пришла обычным комплектовщиком, ежедневно наматывала километры по складу и иногда помогала грузчикам. Через год работать на ногах стало тяжело.

Я ПОНЯЛА, ЧТО ПОРА ПОДУМАТЬ О ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ – И НАЧАЛЬНИК ПРЕДЛОЖИЛ СЕСТЬ ЗА РУЛЬ ШТАБЕЛЕРА.

Сначала я подумала, что начальник шутит. Работа водителей штабелера меня, конечно, завораживала, но очень страшила. Вместе с тем мне совсем не хотелось уходить со склада, и я решила: была не была, надо попробовать! Сначала прошла двухнедельное обучение, получила в ГИБДД права тракториста со специальной категорией и удостоверение, которое нужно ежегодно продлевать. Начинала медленно, аккуратно, тренировалась укладывать пустые паллеты на небольшую высоту. Постепенно я стала более внимательной и поборола свой страх высоты. Хотя совсем бесстрашным при такой работе быть нельзя, ведь водитель отвечает и за безопасность людей вокруг.

В моей семье даже зародилась небольшая династия – старший сын тоже пошел работать на склад. У младшего работа еще впереди. Муж и дети уже не боятся за меня: после 7 лет работы чувствую себя за рулем уверенно. А свободное время я посвящаю собственному садику рядом с домом – выращиваю яблоки, вишню, абрикосы, сливы, различные ягоды, ухаживаю за розами и лилиями. Сейчас я всем довольна!»

Фото: архив пресс-служб



Еще больше судоку разных уровней сложности ты найдешь в журнале «Лиза. Кроссворды. Судоку»

Развивайся играя

СУДОКУ – ОТЛИЧНАЯ ЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА. ОНА ТРЕНИРУЕТ МОЗГ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. РЕШАЯ СУДОКУ УТРОМ, ТЫ НАСТРОИШЬСЯ НА РАБОТУ, А ЕСЛИ ОКАЗАЛАСЬ В ПРОБКЕ, СУДОКУ ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ВРЕМЯ.

НАЧНИ С ПРОСТОГО ●

5						8	6	2
1	9			6				
6			8	3	7			
		6	9		3	5		
	8	2				9	4	
		1	6		4	7		
			7	5	6			4
				4			9	1
4	6	3						5

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ ●●

	2	3			4		1	
					8	6	2	
		5			2		7	
4				1				9
2				3				4
7				5				6
	8		6			3		
	1	6	9					
	4		7			5	6	

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ●●●

	7		6					5
	1		3					7
	9		4					8
9		6		1				
		2		5		4		
				7		9		6
3					9		7	
4					8		3	
5					2		6	

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ●●●●

					2	6		5
	6	7			1			
		1			9			
8	7			4				
3				6				8
				7			2	4
			5			1		
			3			4	7	
6		9	8					

УЛЫБНИСЬ

Игра для посиделок с друзьями: садитесь в круг и по очереди начинаете говорить: «Я живу ради того, чтобы...» Проигрывает тот, кто начинает плакать.

●●●

Что делать, если коллектив молодой и дружный, а ты нет?

ОТВЕТЫ № 17–2021

●

5	3	7	4	1	9	8	6	2
1	9	8	2	6	5	4	3	7
6	2	4	8	3	7	1	5	9
7	4	6	9	2	3	5	1	8
3	8	2	5	7	1	9	4	6
9	5	1	6	8	4	7	2	3
2	1	9	7	5	6	3	8	4
8	7	5	3	4	2	6	9	1
4	6	3	1	9	8	2	7	5

●●

6	2	3	5	7	4	9	1	8
1	7	4	3	9	8	6	2	5
8	9	5	1	6	2	4	7	3
4	5	8	2	1	6	7	3	9
2	6	9	8	3	7	1	5	4
7	3	1	4	5	9	2	8	6
5	8	7	6	4	1	3	9	2
3	1	6	9	2	5	8	4	7
9	4	2	7	8	3	5	6	1

●●●

8	7	3	6	9	1	2	4	5
2	1	4	3	8	5	6	9	7
6	9	5	4	2	7	3	1	8
9	5	6	8	1	4	7	2	3
7	3	2	9	5	6	4	8	1
1	4	8	2	7	3	9	5	6
3	6	1	5	4	9	8	7	2
4	2	7	1	6	8	5	3	9
5	8	9	7	3	2	1	6	4

●●●●

4	9	8	7	3	2	6	1	5
5	6	7	4	8	1	9	3	2
2	3	1	6	5	9	8	4	7
8	7	2	9	4	3	5	6	1
3	1	4	2	6	5	7	9	8
9	5	6	1	7	8	3	2	4
7	2	3	5	9	4	1	8	6
1	8	5	3	2	6	4	7	9
6	4	9	8	1	7	2	5	3

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

Актуально

Безопасность

Лихие люди – едва ли главный страх всех путешествующих по России автомобилем. Где по дороге остановиться на ночлег, чтобы спать спокойно? Главное – не делать это на обочине дороги, только в случае аварии. Наиболее безопасные места для ночлега – кемпинги, охраняемые стоянки у отелей, мотелей, круглосуточных супермаркетов и фитнес-клубов. Закрой все двери и окна, и ключ зажигания держи при себе.



Кемпер или прицеп?

Выбор зависит от маршрута. Если едешь почти без остановок, располагаешься на одном месте и оттуда лишь несколько раз выбираешься в короткие поездки, твой выбор – прицеп. С ним ты будешь гораздо мобильнее, не придется каждый раз, чтобы отправиться на ближайший рынок за продуктами, собирать все вещи. А вот автодом идеален, когда планируется неспешное путешествие с остановками и ночевками в разных городах. В отличие от прицепа автодом можно парковать везде.



Приключения, яркие воспоминания или постоянные неудобства? Путешествуем по России в кемпере.

ДОМ НА КОЛЕСАХ

Караванинг – так называется вид отдыха, который только набирает популярность в России. На Западе уже давно поездки в автодоме стали непременным атрибутом семейной жизни. У нас же на это решаются немногие. Ведь две недели пролежать «растением» на пляже, конечно же, проще. Но скучнее. Поэтому находится все больше смельчаков, отправляющихся на поиски приключений за рулем благоустроенного кемпера. Что их ждет?

ПРЕИМУЩЕСТВА

Полная свобода. Можно ехать, куда хочешь, останавливаться, где душа пожелает и на любой срок. Ты ничем не связана. Каждый день – новые впечатления, постоянно меняется картинка за окном. Не нужно искать отели для ночевки, ведь душ и кровать – под рукой.

Как дома. Ты можешь не ограничивать себя вместимостью чемодана и взять с собой нужные вещи, которые обычно оставляешь дома. Кроме того, в кемпере есть плитка и холодильник, что позволяет не менять привычное меню. Это особенно удобно в поездке с маленькими детьми.

НЕДОСТАТКИ

Дороги. В автодоме чувствуются все неровности трассы, поэтому ехать придется медленно, объезжая все выбоины и колдобины.

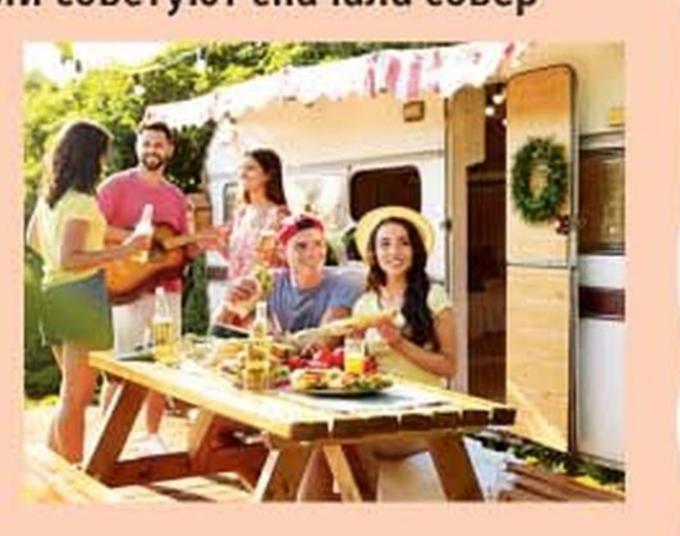
Стоянки. В Европе этой проблемы не существует. А у нас найти место, где можно поставить на охраняемую стоянку автодом, да еще заправиться водой, топливом и газом, – очень сложно. Правда, есть сайт, где на карте указаны действующие кемпинги – RV Land. Также удобно останавливаться в мотелях при заправках.

8 тыс.

РУБЛЕЙ В СУТКИ – это минимальная стоимость аренды автодома. И основная статья расходов в путешествии. При расчетах сюда надо еще добавить стоимость бензина, оплату парковок и обслуживания.

Какие нужны права?

Если кемпер небольшой – вместимостью до 6 человек и с грузом до 4 тонн – специальные права не понадобятся, подойдут обычные, категории В. Но опытные водители советуют сначала совершить несколько пробных однодневных поездок за город – привыкнуть к габаритам и весу автомобиля. Чтобы освоиться, достаточно двух дней.



ВОДНАЯ НАУКА

Одна из самых больших проблем в такой поездке – заправка водой. Далеко не везде это можно сделать. Поэтому при выборе автодома обращай внимание на размер бака для воды – не менее 100 л. Воду нужно экономить. При мытье посуды сначала вытирай ее влажными салфетками, а потом ополаскивай. Запасись парой 10-литровых бутылей с питьевой водой. Если пришлось налить в бак из реки, используй дезинфицирующие таблетки.

Фото: New Africa/stock.adobe.com; ShutterStock/Fotodom.ru

ВСЕМ СПАТЬ!

Ненавидишь шумных соседей? Спишь в берушах или с подушкой на голове? Государство спешит к тебе на помощь – готовится новый закон о тишине.

Казалось бы, что сложного – определить, что такое шум. А ты попробуй! Кого-то и трели соловья раздражают, если они раздаются под окном в воскресенье в 5 утра. Поэтому так сложно призвать в порядку громких соседей – часто даже участковый не знает точных «шумовых» границ. Наши законодатели решили навести порядок – готовятся поправки в Жилищный Кодекс РФ, которые все расставят по местам.

ГРАНИ ДОЗВОЛЕННОГО

Время. Ограничения были и раньше, но только в распоряжениях местных властей. Теперь запреты возводятся на федеральный уровень. Прежде всего по всей стране будет строго запрещено нарушать тишину в многоквартирном доме в ночное время – с 22:00 до 7:00.

Виды шума. Будет подробно расписано и то, какой именно шум является преступлением. Общее определение: это звуки, которые явно слышны за пределами помещения, откуда они распространяются. Но шум шуму рознь. Запоминай. Звук телевизора, музыка, перестановка мебели, работа пылесоса, крики, громкие разговоры, стук, вибрация, звон в ночное время – криминал. А вот громкий храп, плач ребенка, шаги (обычная ходьба, но не бег или прыжки), звук сливающейся по трубам воды – ничего страшного. Но не расслабляйся, потому что к нарушениям теперь могут причислить и лай собаки, и громкий смех, и даже свист.

Экстрим. Проект поправок к ЖК РФ выводит за рамки нарушения ночной вызов скорой помощи, работу спасателей, пожарных, полиции и т. п. А также проведение любых работ, связанных с аварийными ситуациями.

Ремонт. Болезненный вопрос. И понимаешь, что надо кому-то стены штробить, но так хотелось выспаться, а тут такой ад! Новый закон распишет режим подобных работ по часам, чтобы можно было приспособиться. Так, в Москве с 1 января действует следующий порядок: шумные ремонтные работы в квартирах разрешены в будни и субботу с 9:00 до 19:00 с перерывом на тихий час с 13:00 до 15:00.



Как будут наказывать за нарушения

За первые два нарушения придется уплатить штраф, размер которого зависит от региона и устанавливается местными властями. Если крикун не успокоится и нарушит тишину больше двух раз в месяц, наступит административная ответственность – его могут посадить на 15 суток. Самым неисправимым грозит выселение с выплатой компенсации за утрату жилья (надо понимать, что сумма будет ниже рыночной стоимости квартиры). А если кто-то из соседей еще и пострадал из-за шума, придется компенсировать ему моральный ущерб.

Фото: Studio Romantic/stock.adobe.com; Российская газета

Вопрос эксперту



Александр МОСКОВКИН, *руководитель правового блока «Российской газеты»*

Мне сейчас 16 лет. Могут ли меня пропустить в кинотеатр на фильм 18+, если у меня будет письменное разрешение от родителей?
Елена П., г. Красногорск

Согласно закону «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» организаторы демонстрации фильмов «для взрослых» обязаны не допускать на подобные мероприятия детей и подростков, не достигших 18 лет. Исключений не предусмотрено. А значит, и письменное согласие от родителей в данном случае пропуском не станет.



Мой аккаунт в сети Facebook взломали. Предусмотрено ли у нас в стране наказание за подобное нарушение?
Валентина К., г. Москва

В российском уголовном праве есть несколько статей, под которые подпадает взлом аккаунта в соцсетях (мошенничество и т. п.). Однако если речь не о краже личных данных с целью наживы, тогда в данном случае может быть применена ст. 272 УК РФ – неправомерный доступ к компьютерной информации. Наказание по этой статье – штраф до 200 тыс. руб. или лишение свободы на срок до двух лет.

Есть вопрос к юристу? Ответ ищи на сайте pravo.rg.ru.



5 НЕУДОБНЫХ ВОПРОСОВ О ПЕРЕПЛАНИРОВКЕ В ВАННОЙ КОМНАТЕ И НА КУХНЕ

МОКРАЯ ЗОНА

Согласно новым правилам проверки законности перепланировок, теперь, по сигналу соседей или работников РЭУ, жилищная комиссия может явиться на дом к любому. Даже если ты уверена, что у тебя все в порядке (несущие стены не сносила, батареи не перевешивала, лоджию к комнате не присоединяла), стоит знать, что в каждой квартире существуют места, где жильцы делают при ремонте больше всего ошибок. Это так называемые мокрые зоны – санузел и кухня. Ответь на вопросы, приведенные ниже, и проверь, не нарушила ли ты правила.

1 ЗА СЧЕТ КАКОГО ПОМЕЩЕНИЯ РАСШИРЕНЫ САНУЗЕЛ ИЛИ КУХНЯ?

Прежде всего нужно отметить, что расширение площади ванной или кухни за счет других помещений, в принципе, возможно. Но есть условия. Первое: проект должен быть согласован, то есть необходимо получить разрешение от районной жилинспекции. Второе: расширять площадь мокрых зон можно только за счет нежилых площадей. Такими считаются все помещения в квартире, кроме жилых комнат и кухни. То есть в типовой квартире это будет, скорее всего, часть коридора или кладовка. Важно подчеркнуть – расширять санузел за счет кухни нельзя! Это ограничение связано с тем, что квартира внизу имеет, как правило, такую же планировку. А значит, увеличивается опасность в случае прорыва трубы залить жилые помещения.

2 ЕСТЬ ЛИ НА КУХНЕ И В ВАННОЙ КОМНАТЕ ГИДРОИЗОЛЯЦИЯ?

По санитарным нормам полы в мокрых зонах должны быть оборудованы гидроизоляцией. То есть при укладывании плитки или другого вида напольного покрытия необходимо использовать влагостойкие материалы – это могут быть специальные пасты-мастики или водонепроницаемые рулонные материалы. И это еще не все. Большим и очень неприятным сюрпризом для жильцов при проверке является известие о том, что те же правила предписывают устанавливать на выходе из ванной или кухни защитный порожек высотой 15–20 мм. По идее при большом потопе он должен не дать воде вытечь в другие помещения квартиры. Опытные люди советуют к приходу комиссии, если это все же случится, установить хотя бы временный порожек, так как к его отсутствию придираются особенно часто. Наиболее продвинутые жильцы устанавливают системы защиты от протечек. Это прямо-таки космическое устройство, которое с помощью датчиков определяет не только факт протечки, но и его место в трубе – и само перекрывает кран. А еще сообщает об аварии хозяину на мобильник.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Если тебя испугало количество необходимых согласований, порадуйся тому, что с этого года есть и некоторые послабления. В частности, теперь не действует требование, касающееся расположения входной двери в санузел. Раньше дверь должна была открываться только в нежилое помещение, то есть в коридор. Исключение – спальня в квартире, где есть еще один санузел. Теперь это условие отменено, и дверь из туалета может открываться хоть на кухню, если тебе это не мешает.

3 ЗАМЕНИЛА ЛИ ТЫ ПРИ РЕМОНТЕ ВАННУ НА ДУШЕВУЮ КАБИНУ?

Это один из самых распространенных видов «самоуправства» в ванной комнате. Если ванна обозначена на плане квартиры, такая замена считается перепланировкой и тоже требует разрешения от жилинспекции. Более того, даже перенос раковины в другой угол нуждается в согласовании! Утешает лишь одно – если такие перестановки не связаны с расширением помещения, нет нужды заказывать проект перепланировки. Процедуру упростили – достаточно лишь эскиза, нарисованного самим жильцом. Но даже на основании эскиза инженеры РЭУ должны дать техническое заключение о безопасности переделок. Изменение вносится в технический паспорт квартиры. Отказать в согласовании могут в нескольких случаях: когда слив душевой кабины сделан не из пластика, а из цемента, что утяжеляет конструкцию; когда планируется установка кабинки из стекла. Также практически невозможно согласовать так называемый итальянский душ (без поддона), когда вода стекает прямо в отверстие в полу.

4 ПРАВИЛЬНО ЛИ УСТАНОВЛЕНА СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА?

По этому поводу ведутся споры, но всегда нужно быть готовой к тому, что при возникновении у инспектора желания найти недостатки стиральная машина может стать слабым местом. Так как к ее установке, оказывается, тоже есть строгие требования. Установка стиралки считается переустройством помещения, ведь при этом часто прокладываются дополнительные трубы для подвода/отвода воды. А значит, это тоже должно быть отражено в техпаспорте. Стиральную машину нельзя устанавливать вплотную к стенам или мебели. Со всех сторон нужно оставлять технический зазор шириной до 10 см. Рядом с машиной должно быть свободное пространство, около 1 м², для манипуляций с бельем. Важно измерить расстояние от стиральной машины до точки ее подключения к сливу канализации. Оно не должно превышать 5 м. Если машина размещена в коридоре, она должна быть защищена от протечек специальной системой с предохранительным клапаном, которую могут установить только специалисты.

5 И ПОЛОТЕНЦЕСУШИТЕЛЬ ТОЖЕ?

Да, и с полотенцесушителем все не так просто. Чтобы его перенести, согласования с жилинспекцией не требуется, поскольку он не является инженерным или сантехническим оборудованием. При этом работы нужно согласовать с управляющей компанией. Тем не менее нередки случаи, когда жилинспекция все же требует согласования переноса полотенцесушителя – в упрощенной форме. То есть по окончании ремонта нужно будет вызвать на дом инспектора, который примет работу и подпишет акт. При этом есть определенные требования к расположению полотенцесушителя в ванной комнате. В частности, его нельзя крепить на стену, общую с жилой комнатой.

ИДЕИ ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ

Ванна или душ, унитаз, стиральная машина, полочки – даже этот стандартный набор можно разместить креативно.



ВТОРОЙ ЭТАЖ. Ванная комната будет гораздо вместительнее, если разумно использовать стены, закрепив на них не только зеркала и полки, но и, как вариант, сушильную машину. Этот бытовой прибор еще только входит в наш обиход. К установке сушилки также есть строгие технические требования, поэтому лучше доверить это профессиональным сантехникам и электрикам.



ВАННА. Перенос ванны к другой стене ванной комнаты в большинстве случаев считается перепланировкой и требует согласования. Но упрощенного, по своему эскизу. Чтобы узнать, нужно ли согласовывать это в твоем случае, изучи план своей квартиры, полученный в БТИ. Если на этом плане ванна обозначена, никуда не денешься – придется получать разрешение.



САНУЗЕЛ. Самый распространенный вид перепланировки – объединение ванной комнаты и туалета. Это требует согласования. В случае, если речь только об установке или демонтаже стены между ванной и туалетом, согласование будет упрощенным, по эскизу. Если планируешь установить дополнительную сантехнику, например, биде, без профессионального проекта не обойтись.

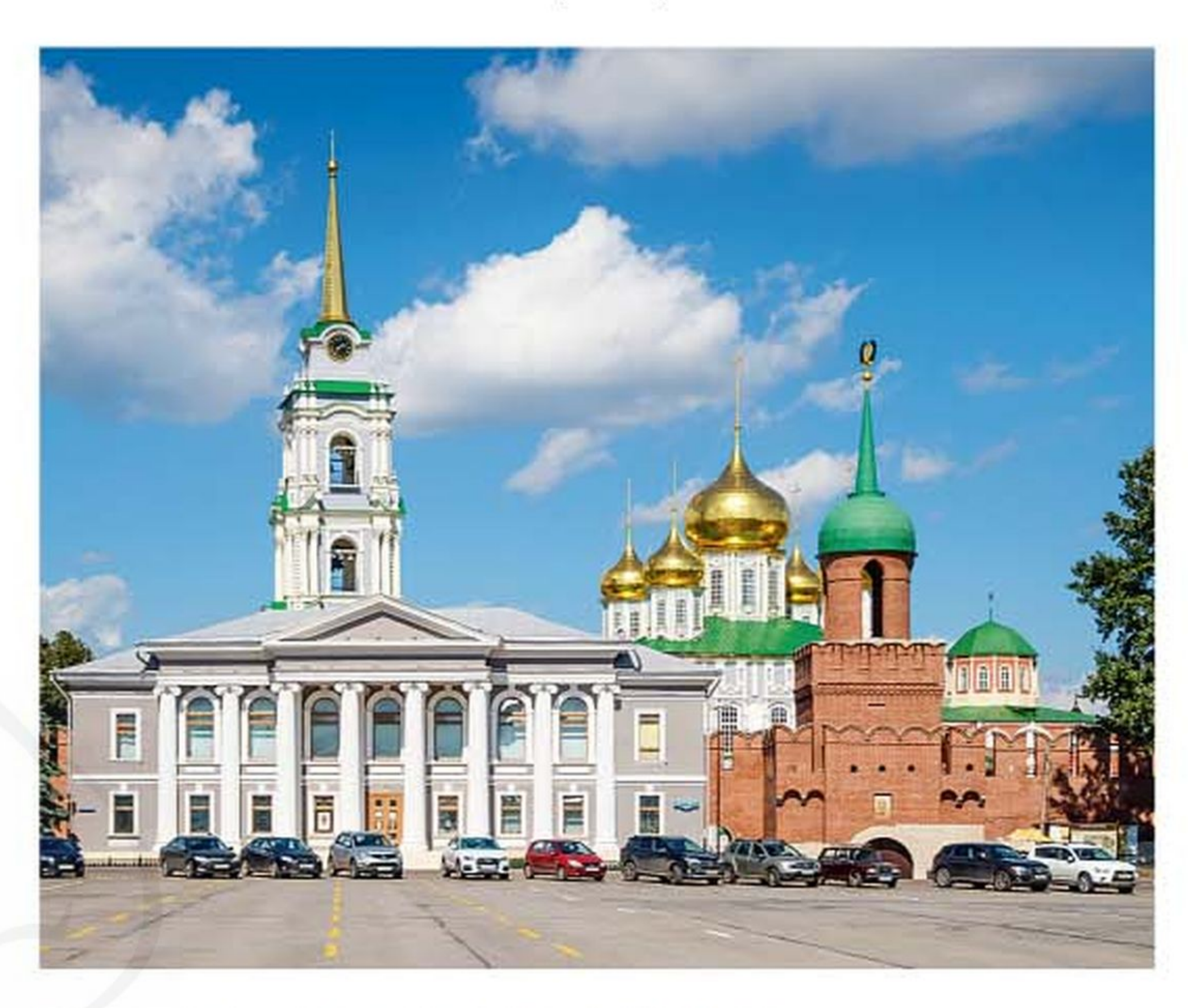
Фото: Pixel-Shot/stock.adobe.com; living4media/Zouev, Tanya/Afanasyeva, Oxana/Bjornsdotter, Magdalena/Fotodom.ru

СИТИ-БРЕЙК:

когда нужен короткий выходной

Путешествие на пару дней в другой город – отличный вариант, чтобы развеяться. Спланировать такую поездку поможет наша мини-программа.





МОРСКАЯ ДУША
СЕВАСТОПОЛЬ

1. Логично начать знакомство с городом с его символа – памятника Затопленным кораблям. А дальше пройдемся по местам «морской» славы: от Музея Черноморского флота и Владимирского собора до Малахова кургана.

2. В Балаклаву – это пригород Севастополя – стоит приехать ради Подземного музейного комплекса, где во времена холодной войны размещался секретный ремонтный завод подводных лодок.

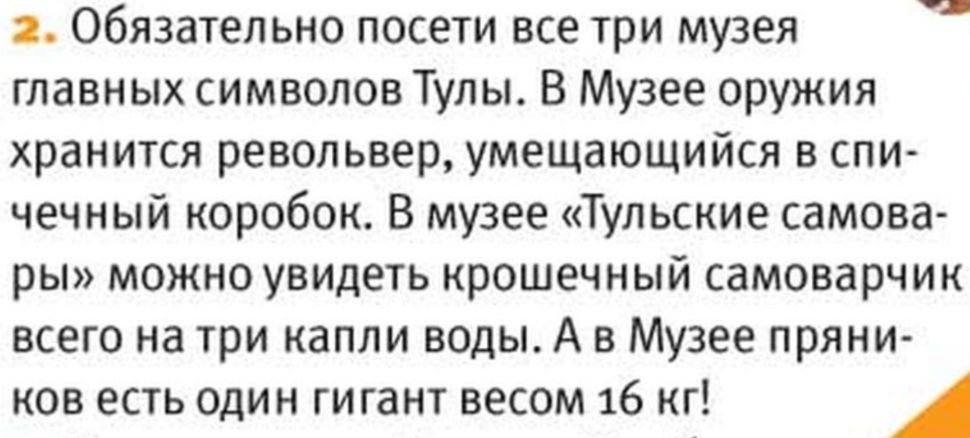
3. Херсонес Таврический, основанный еще в V веке до н. э., – один из самых древних городов нашей страны. Сегодня Русская Троя, как и Балаклава, – пригород Севастополя. В летний сезон на фоне античных колонн проходят спектакли и фестивали.

4. На ужин закажи в ресторане огромную тарелку с дарами моря. Рапаны – на любителя, но стоит попробовать. В конце мая начинается сезон барабульки – нельзя пропустить.

ДЛЯ ГУРМАНОВ

Черноморские устрицы более нежные и менее соленые, чем их средиземноморские собратья.

ЗА СЛАДЕНЬКИМ
ТУЛА





1. По некоторым версиям, Тульский кремль строили те же зодчие, что и Московский. Доказательство – фирменные зубцы в форме ласточкиного хвоста на кирпичных стенах обеих крепостей.

2. Обязательно посети все три музея главных символов Тулы. В Музее оружия хранится револьвер, умещающийся в спичечный коробок. В музее «Тульские самовары» можно увидеть крошечный самоварчик всего на три капли воды. А в Музее пряников есть один гигант весом 16 кг!

3. Идем гулять по Казанской набережной. После реконструкции она стала новой точкой притяжения местных жителей и гостей города.

4. В креативном арт-пространстве LikerkaLoft установили забавный памятник Левше. Конечно, в композиции есть и второй герой – блоха. Вот только насекомое больше трех метров росту и напоминает инопланетного жука-захватчика. Забавное селфи может получиться.

ПРЯНИК

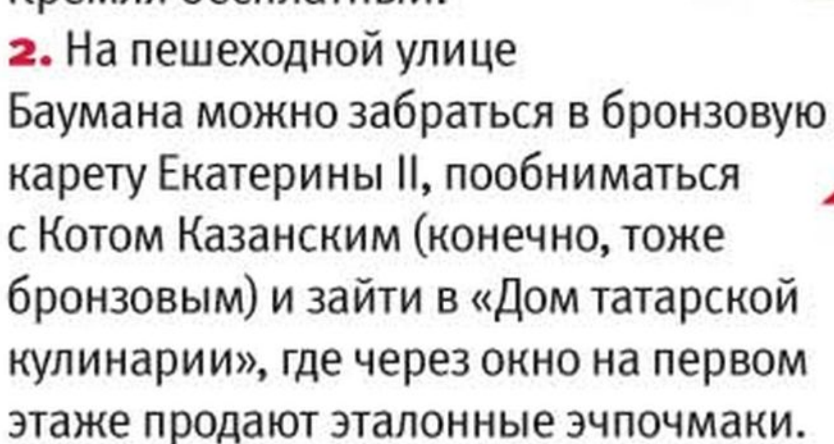
Тульские пряники изготавливают с помощью особых форм. Настоящие пряники выгибаются, но не ломаются. Плюс долго не черствеют.



КУЛЬТУРНЫЙ ОБМЕН
КАЗАНЬ



1. Первый пункт программы – осмотр Кремля, где вполне мирно соседствуют падающая башня Сююмбике, мечеть Кул-Шариф и Благовещенский собор. Вход на территорию Кремля бесплатный.
2. На пешеходной улице Баумана можно забраться в бронзовую карету Екатерины II, пообниматься с Котом Казанским (конечно, тоже бронзовым) и зайти в «Дом татарской кулинарии», где через окно на первом этаже продают эталонные эчпочмаки.
3. Любоваться старинной архитектурой идем в Старо-Татарскую слободу: купеческими домами, мечетями и медресе – мусульманской школой. Некоторым домам здесь более 200 лет.
4. Что еще? Стоит обойти вокруг здания центра семьи «Казан». Построено оно в виде огромного котла-казана. Со смотровой площадки на верхнем этаже открываются красивые виды на Кремль и набережную.
5. На острове-граде Свияжск (из Казани можно доехать на такси, поезде или теплоходе) работают ремесленные мастерские, катают на лошадях, а юных рыцарей учат бросать копье и стрелять из лука. Подкрепиться приглашают согревающей медовухой и наваристой свияжской ухой. Главный ингредиент этого фирменного блюда – местный лещ. Также в ход идут волжский судак, окунь, сазан.



МЕСТНАЯ КУХНЯ

Стоит попробовать татарские варианты выпечки: кыстыбый (местный чебурек), татарские перемячи (беляши) и, конечно, чак-чак.



ЯНТАРНЫЙ КРАЙ
КАЛИНИНГРАД

1. Чтобы почувствовать атмосферу старого Кёнигсберга (прежнее название Калининграда), загляни в Кафедральный собор (XIV века), где похоронен философ Иммануил Кант. Если располагаешь временем, стоит задержаться здесь на органный концерт (в выходные есть дневные сеансы).
2. Прогуляйся по Рыбной деревне – стилизованный под старину квартал. Здесь аккуратные «немецкие» улочки, готические башни, фахверковые дома, сувенирные лавки и маяк со смотровой площадкой. Кафе и ресторанчики с летними террасами тоже симпатичные. Есть несколько мест, где можно попробовать кенигсбергские клопсы – тефтели, политые соусом из каперсов.
3. В Музее янтаря выставлено много диковинок: янтарь разных цветов, форм и размеров (есть даже 4-килограммовый), в некоторых камнях застыли доисторические растения и насекомые. Интересно все это разглядывать!
4. Музей Мирового океана – еще одна любопытная достопримечательность города. Помимо основной экспозиции, на территории музея на приколе стоят настоящие суда, в том числе подводная лодка. Можно подняться на борт.
5. Один день стоит посвятить прогулке по песчаным дюнам в заповеднике «Куршская коса». Сюда из Калининграда легко добраться на электричке.

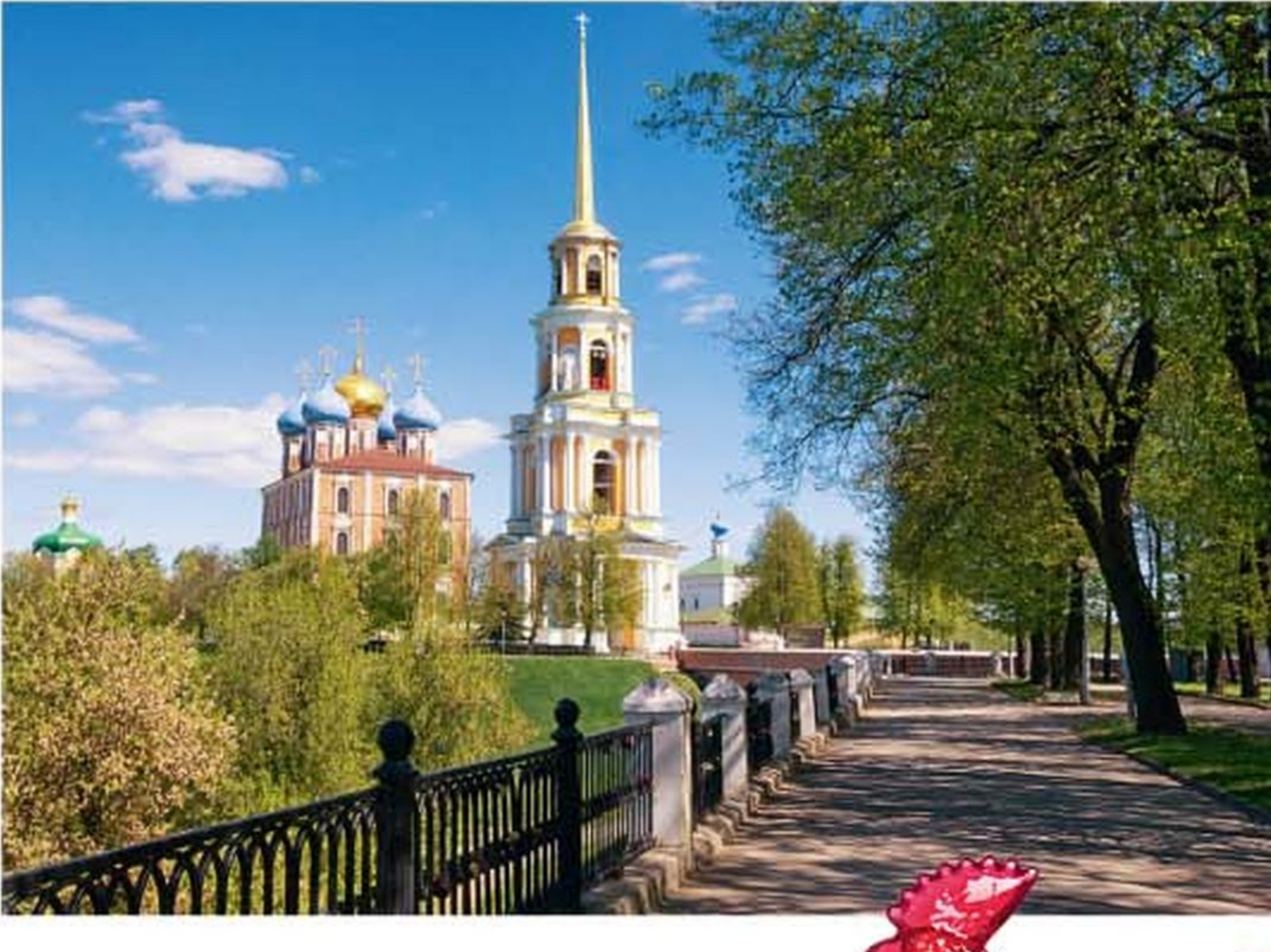


ЛУЧШИЙ СУВЕНИР

Конечно, янтарное украшение! Авторские изделия ищи в магазине при Музее янтаря, а также в лавочках Рыбной деревни.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru





НА ВОЛЖСКИХ БЕРЕГАХ
НИЖНИЙ НОВГОРОД



ХОХЛОМА

Местный бренд. Родина народного промысла – городок Семёнов (ок. 75 км от Нижнего Новгорода).

1. Лучшие виды на слияние Оки и Волги открываются с мощных стен Кремля, который имеет значительный перепад высот между постройками. Но и помимо видов в Кремле есть что посмотреть (запланируй на осмотр день).
2. Полюбоваться панорамой можно и просто прокатившись на канатной дороге, соединяющей Нижний Новгород и город Бор.
3. Если случится дождь, прячься в Художественном музее, где хранится впечатляющее собрание работ знаменитых русских художников.
4. Местный зоопарк «Лимпопо» считается одним из лучших в стране. В автоматах рядом с вольерами продают корм для зверей.

КАК ПОЭТИЧНО
РЯЗАНЬ

1. И снова начнем с Кремля. Но в отличие от нижегородского, в рязанском нет мощных стен. Он более уютный: есть и храмы, и музейные экспозиции, и Спасо-Преображенский монастырь с потрясающим иконостасом.
2. После посещения Кремля стоит прогуляться по набережной, где через пару сотен метров можно оказаться лицом к лицу с Сергеем Есениным, точнее, его огромным памятником (высота – 4,5 м, ширина – 8 м). Бюст поэта буквально «вырастает» из земли, руки раскинуты в разные стороны, словно стараются обнять тебя. Необычно!
3. Село Константиново, расположенное примерно в часе езды от Рязани, – родина Сергея Есенина. Здесь можно увидеть и «золотую бревенчатую избу», где жил поэт со своей семьей, и ту самую березу под окном.

ЛЕДЕНЕЦ

Именно в Рязани в XIX веке появились первые петушки на палочке. Сейчас здесь открыт Музей Леденца.

ВОЛЬНО ЖИВЕТСЯ
РОСТОВ-НА-ДОНУ

1. Большая Садовая с богатыми купеческими особняками XIX века – одна из самых красивых улиц города. Превзойти ее может разве что набережная Дона, названная в честь Федора Ушакова.
2. Массу впечатлений от видов как правого, так и левого берегов Дона можно получить на теплоходной экскурсии.
3. Если ты приехала с детьми, обязательно загляни в Ростовский зоопарк.

РЕСТОРАН

«Казачий курень» славится кубанской кухней и отличными речными видами. Конечно, здесь подают раков и донскую уху.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru



АРТЕМ КАРАСЕВ: «РОМАНТИКА НАС ОБОГАЩАЕТ»

В новой мелодраме «Красота небесная» актеру досталась роль пилота. Логично, что наш разговор коснулся путешествий, романтики и девушек... Какие же летчики без них?!

На телеканале Домашний 23 апреля в 19:00 в рамках линейки мелодрам «Лав Сторис» состоится премьера фильма «Красота небесная». О чем он?
Думаю, что как раз о сложном выборе, перед которым хоть раз встает каждый. Если выбор правильный, то он всегда красивый.

Что вам больше всего понравилось в сценарии?
Сам герой – пилот, а это уже интересно. Такой роли еще не было в моем послужном списке. Приятно было изучать материал, особенно устройство самолета: фюзеляжи, кнопки управления и так далее. Также я изучал модели самолетов, поскольку по роли Михаил переходит из большой авиации в моделирование, ведет кружок у детей. Кроме того, мне нравится, что мой герой такой идеальный. Его сложно представить в другой профессии. Каждый день он делает выбор, от которого зависят жизни пассажиров.

Фильм о любви, поэтому не можем не задать вопрос: вы человек романтичный?
Я в этой жизни не отрицаю ничего, в том числе и романтику. Она нас обогащает. В моем представлении романтика – это что-то традиционное: подарить цветы, встретить рассвет вместе, проводить закат... Это всегда близко людям и наполняет их прекрасными чувствами.

Верите в хеппи-энды?
Конечно! Посмотрите на наших родителей, бабушек, дедушек, очень много пар, где все заканчивалось хеппи-эндом.

Какие качества цените в женщинах?
Сложный вопрос. Но прежде всего я ценю в женщинах искренность. У меня сейчас есть любимая женщина, и у нее это качество представлено довольно ярко. Она всегда говорит правду, искренна в проявлении чувств, эмоций. Конечно, в моей девушке есть множество и других прекрасных качеств, но вот откровенность особенно подкупает. Мне нравится, когда человек не склонен к обману, интригам, каким-то хитростям. Я и сам такой. Хотя в общении с руководством это иногда и мешает. Мы же склонны приукрашать и даже немного юлить, это называется деликатностью. В этом нет ничего плохого, но я всегда стараюсь говорить правду. К сожалению или к счастью, не знаю, время покажет.

Вы часто выкладываете фото на своей страничке из каких-то потрясающе красивых мест. Любите путешествовать?
Мне приходится путешествовать в основном по работе. В России много живописных мест, которые ничем не уступают зарубежным красотам. В последний год мы поняли это особенно четко. Главное, чтобы их теперь как следует освоили и там установился нормальный сервис. У нас с ним большие проблемы, особенно на югах. Цены, которые мы, россияне, платим за отдых на курортах Краснодарского края, очень завышены, особенно если сопоставить с качеством. Моя любовь – Карелия. Но и там все не очень хорошо именно с доступностью: дорог мало, и они оставляют желать лучшего.

Какая поездка произвела на вас самое сильное впечатление?
Поездка на Кубу: там я встретил свою любимую девушку. Получилось как в кино. Я пришел на пляж, лежал, ничего не делал, ни о чем не думал... и вдруг встретил Ее! Абсолютно случайно. И самое удивительное, что Арина тоже оказалась из моего родного Санкт-Петербурга! Представляете? Встретить ее не в Питере, а на Кубе. Первый поцелуй у нас случился на закате, мы сидели, как два колониста, на крыльце хижины, вокруг танцевали местные жители... Настоящий кадр из фильма.

Как часто смотрите ТВ? Или предпочитаете онлайн-платформы? И в целом, как считаете, что ждет телевидение через десять лет?
Я смотрю и ТВ, и платформы в одинаковой пропорции. Любой свободный человек имеет право выбирать – поэтому так активно и развиваются онлайн-платформы. Уверен, что за ними будущее, уже через 2–3 года они будут преобладать. Сейчас все-таки телеканалы имеют преимущество.

И о творческих планах. Проект мечты – боевик, исторический фильм, комедия?
В комедии я бы точно сниматься не хотел – там уже все места занял Бурунов. Безумно талантливый артист! Меня же всегда больше интересовала фантастика, мир будущего, антиутопия, жанр так называемого постапокалипсиса. Я всегда видел себя в такой истории – аскетичным героем, выживающим в безумном мире.

Не планируете ли расширить профессиональные рамки? Актеры сейчас уходят в режиссуру, продюсирование, рестораны открывают, наконец...
Ресторан точно открывать не собираюсь *(смеется)*. Есть крутые актеры, которые годами своей работы завоевали право быть режиссерами. Леша Чадов, Даня Козловский... Я пока об этом не думал. Возможно, в будущем я тоже пойду в режиссуру, но пока рано. Потому что я хочу снимать что-то свое, настоящее, до этого еще нужно проделать большую работу.

Фото: PR



Полина **КОВАЛЕНКО,**
астролог,
polina-kovalenko.ru



Близнецы 22.05–21.06

Деньги. К финансам отнесись серьезно. Возможны траты, чтобы успокоиться, снять напряжение. Поэтому лучше не заходи на сайты интернет-магазинов. Обычным шопингом можно заняться в конце недели, желательно – с кем-то из близких, особенно если нужно выбрать кому-то подарок.

Удачные дни: 21.04, 24.04



Рак 22.06–22.07

Эмоции. Твоя чувствительность поможет расположить к себе людей, а интуиция подскажет, как правильно поступить в той или иной ситуации. Меньше раздумывай, если уже пришла к какому-то решению. Иначе просто упустишь подходящий момент.

Удачные дни: 22.04, 23.04



Лев 23.07–21.08

Здоровье. В начале недели ты можешь решить, что серьезно заболела. Возможно, таким образом судьба отводит тебя от тех целей, которые сейчас для тебя не являются первостепенными. Не пересиливай себя, отложи все дела, которые можно отложить.

Удачные дни: 21.04, 25.04



Телец 21.04–21.05

Креативность. У тебя на этой неделе не единожды случатся спонтанные траты. Не пытайся произвести впечатление на окружающих с помощью вещей – оно не будет длительным. Лучше сделать какую-нибудь уникальную вещь своими руками, вдохнуть в нее свою индивидуальность. Это беспроигрышный вариант. Финансовые вопросы пока решать не стоит: у тебя сейчас не хватает выдержки и ты не в состоянии управлять эмоциями. Покупки для тебя могут стать разорительными. Да и диету рискуешь выбрать неподходящую, так что с питанием не экспериментируй.

Удачные дни: 19.04, 23.04

Прогноз космической погоды на неделю с 19 по 25 апреля



Анна ДЕРЕВЯНКО,
астролог, Instagram:
@ann.derevyanko

Время зарабатывать

Период будет энергичным и полным надежд на светлое будущее, так как **в это время Луна растет, придавая нам все больше сил, уверенности и энергии.** Неделя хороша для активной деятельности и новых начинаний, особенно тех, которые мы хотим оставить в своей жизни надолго. Ведь несколько планет в это время обоснуются в знаке Тельца, придавая нам уверенности в себе и основательности. Меркурий шагнет в Тельца и замедлит ход наших мыслей, заставит задуматься и серьезно взяться за что-то важное. Венера в Тельце настроит нас на волну денег и научит наслаждаться. Из минусов ожидается большая тяга к лени, неге на весеннем солнышке. **Усилится желание растратить всю энергию на удовольствия.** В том числе спустить все ресурсы на сиюминутные радости, что не всегда полезно. Потому ленись в меру, отдых чередуй с полезной деятельностью. Соблюдать баланс важно. К концу периода может возникнуть повышенная травмоопасность, аварийность. Градус эмоций заметно повысится, так как не за горами Полнолуние в Скорпионе (27 апреля). Оно затронет и финансовую сферу. И сейчас это будет самым актуальным вопросом. Как получить прибыль, кому отдать, что купить и т. д. **Перца добавит разворот Плутона в ретроградное положение к 26 апреля.** Это событие принесет нам дальнейшие трансформации личности, разложит по полочкам то, что уже случилось с нами за минувшую зиму и весну, а также внесет изменения в сферы власти, финансовые дела. Сейчас можно и нужно разобраться со своими ресурсами, найти новые источники дохода, спланировать расходы, составить списки предстоящих крупных покупок. И главное – осознанно распоряжаться деньгами, не ввязываясь в сомнительные авантюры.

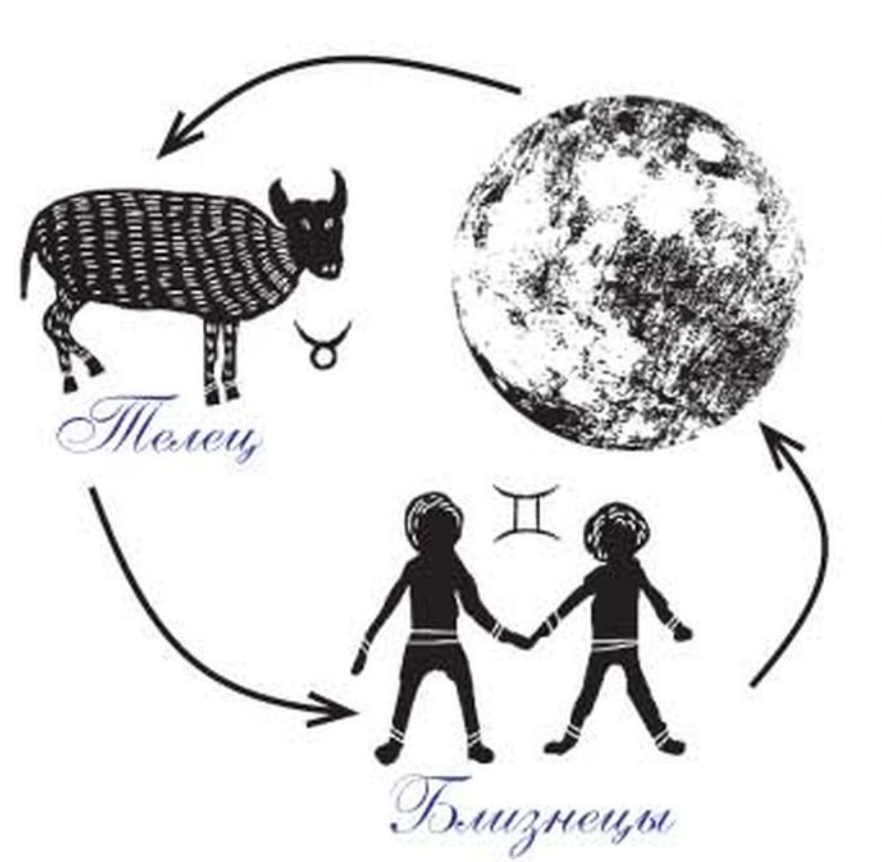


Фото: desertsands/bus109/michaelrayback/Fotolia.com; PR-агентство «Успех»



Дева 22.08–23.09

Семья. Дальняя родня казалась тебе беспроблемной и понимающей. Появится возможность убедиться, что это не так. Ты можешь поплатиться за стремление любой ценой сохранить независимость и никак не участвовать в жизни родственников.

Удачные дни: 19.04, 22.04



Весы 24.09–23.10

Карьера. На работе возникнет конфликтная ситуация, сотрудникам трудно будет даже услышать друг друга, не говоря о том, чтобы договориться. Твое умение видеть ситуацию с разных точек зрения, сохранять спокойствие и искать выход заставит руководство по-новому взглянуть на тебя.

Удачные дни: 20.04, 25.04



Скорпион 24.10–22.11

Авторитет. Почти все твои поступки сейчас на виду. Репутация зависит не только от тебя, но и от твоих партнеров, твоей второй половины. Нежелательно втягиваться в скандальные судебные разбирательства, итоги которых могут быть искажены.

Удачные дни: 19.04, 23.04



Стрелец 23.11–22.12

Ссоры. Какие-то из твоих обязательств могут показаться тебе настолько обременительными, что ты резко от них откажешься. Не учитывая тот факт, что другая сторона такое решение воспримет в штыки. Возможны конфликты из-за долгов.

Удачные дни: 20.04, 21.04



Козерог 23.12–20.01

Партнерство. Самое время сделать любые связи более продуктивными. Особенно это касается деловых взаимоотношений и контактов с коллегами. Возможно, все вместе вы с удовольствием обсуждаете перспективы, но дальше планов дело не идет.

Удачные дни: 22.04, 23.04



Водолей 21.01–19.02

Быт. Хорошее время для того, чтобы наконец-то сделать окружающее пространство более комфортным. И денег для этого тебе понадобится совсем немного: поменяй, например, штору в ванной, кухонные полотенца, купи острую терку для овощей – и многие мелочи перестанут тебя раздражать.

Удачные дни: 20.04, 24.04



Рыбы 20.02–20.03

Любовь. Наслаждайся общением с дорогими тебе людьми – возлюбленным, мужем или детьми. Черпай силы в творчестве. Эмоции выражай в каких-то своих творениях. На этой неделе ты убедишься, как много вокруг тебя источников радости и счастья.

Удачные дни: 19.04, 22.04



Овен 21.03–20.04

Дом. Отличное время, чтобы потратить деньги на обустройство квартиры и подзарядиться энергией в уютном жилище. Самое время рассчитаться за коммунальные услуги. Не упускай подходящее время, чтобы улучшить отношения с членами семьи.

Удачные дни: 20.04, 25.04

Лунный календарь для всех знаков

Набирайся сил, информации и впечатлений – неделя будет на это щедрой. Наступает очень продуктивное время.

Пн 19.04

Не бойся в течение дня менять свои планы. Сегодня это не показатель легкомысленности, а признак того, что ты держишь нос по ветру.

Вт 20.04

Захочется похвастать новой брендовой вещью, а значит, ты будешь готова тратить деньги, не учитывая то, насколько полезна покупка.

Ср 21.04

Это день, когда необходимо прояснять любую запутанную ситуацию, уточнять то, что услышала. Недоверие – сегодня качество хорошее.

Чт 22.04

Пришло время для дел, в которых важны самостоятельность и умение брать на себя ответственность. Ты будешь в центре внимания.

Пт 23.04

Лучше всего будет удаваться очищение – не только дома, но и тела, мыслей. Отличный день, чтобы отказаться от какой-либо вредной привычки.

Сб 24.04

Посещение салона красоты перенеси на другое время: тебя ждет разочарование от экспериментов с внешностью. Лучше займись дачей.

Вс 25.04

Можно встречаться с людьми, с которыми есть общие темы для обсуждения. Ты укрепишь эти связи. Подходящий день для новых знакомств.

Как преодолеть трудности периода и использовать шансы

ТЫ УМЕЕШЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ, С РАДОСТЬЮ РАБОТАТЬ И ОТДЫХАТЬ? КАК ЧАСТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ТО, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НРАВИТСЯ И ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ? СКОРРЕКТИРУЙ СВОЙ УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ.

[1] ПРОАНАЛИЗИРУЙ СВОЙ ДЕНЬ

Возьми лист бумаги и составь список всех дел своего обычного дня. Проанализируй, что из этого списка тебе нравится, что доставляет удовольствие, что для тебя важно и почему. Например, подумай, приятен ли тебе твой завтрак, какой он, какая царит атмосфера за едой. Или ты на ходу выпиваешь кофе и бежишь на работу? Не пропускай ни одной мелочи, даже то, нравится ли тебе звонок твоего будильника. Отмечай приятные моменты и подмечай неприятные. Подумай, уделяешь ли ты внимание своим настоящим желаниям и мечтам? Часто ли добавляешь здоровую порцию эгоизма в свою повседневность? После детального разбора дела удовольствие оставляем, а все неприятные моменты подробно изучаем, выясняем, почему они раздражают. И решаем, как от них избавиться, чтобы не испытывать дискомфорта. Ищи положительное в каждом моменте. Попала в пробку? Насладись процессом. Да, вероятно, ты можешь опоздать. Но у тебя появилось немного времени, чтобы улыбнуться и подумать о себе. Наслаждайся каждым действием. Привычка получать удовольствие от жизни нарабатывается и служит только на пользу.

[2] НАГРАЖДАЙ СЕБЯ

Научись хвалить себя не только за маленькие победы, но и за поражения. За каждое преодоление, каждую выполненную задачу, даже мелкую, стоит себя хвалить. Вымыла посуду, проснулась пораньше, улыбнулась соседям, сделала утреннюю зарядку, приготовила ужин – это уже повод быть себе благодарной и хвалить себя за каждое достижение. А за крупные победы дари себе подарки.

[3] ДЕРЖИ БАЛАНС

Залог успеха на этой неделе во всех делах – это гармония и баланс. Любые жизненные ресурсы должны находиться в равновесии, будь то время, деньги, здоровье или твоя энергия. Если в этот период ты будешь слишком много экономить или копить, это не приведет к добру, так же, как и чрезмерные расходы и долги. В любом деле важно научиться находить золотую середину и гармоничную точку опоры, при которой ты сможешь радоваться жизни в достатке и благополучии. В рационе баланс также очень важен. Старайся питаться умеренно, без излишеств, но не отказывай себе в любимых блюдах, даже если это сладости. Всегда можно выбрать наиболее безопасный вариант для фигуры и порадовать себя.

Зарядка для ума

РАЗГАДЫВАЙ СКАНВОРДЫ! ЭТО УСПОКАИВАЕТ, ПОМОГАЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ. КРОМЕ ТОГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ХОТЯ БЫ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ.

Польза, прок
Блаженство на перине
Сорт крымских яблок
Шуточная пьеска
Столб-мемориал
Формальный ответ
Головной убор учёного
День государству
Ленивый пельмень
Жак Ив Кусто
Индеец при Виннету
Тягач баржи
Им меряют силушку
Тонкий у соли "Экстра"
Трапеза с секретаршей
Сыр для хачапури
Трубки для завивки
Наука, изучающая собак
Кудряшка в медальоне
Американский медведь
Жилище настоящего чукчи
Узорчатый орнамент
"Офис" бургомистра
Отмель наоборот
Ареал любителей текилы
Восточное лакомство
Передняя часть шеи
Фрагмент текста
Определение габаритов
Поимка котиков
Способ готовки яиц
Разговор с самим собой
Куст над рекой
Бильярдный удар
Палка для лапты
Подпол яхты
Вырез, открывающий бюст
Брачное соглашение
Буйство вешних вод
Чистильщик ковров
"Грелка" для комнаты
Щитки сивки
Потребитель пищи
Почтенный человек
Пустынная рептилия
Собрание важных эминов
Дымящееся в котелке
Исполнение капризов
Чудо-кубик изобрёл
Сумма в ведомости
Недуг экономики
Парад топ-моделей
Русский напиток
Городздравница
Скандинавский рожок
Звезда, сияющая в Лире
Колёса для Чацкого
Адмиралтейский шпиль
Устное ходатайство
Льняная ткань
Оканье или аканье

№ 09 20 апреля 2021 Новый номер — каждые две недели
Лиза КРОССВОРДЫ
Лучшие из лучших
55 кроссвордных хитов
• сканворды
• кейворды
• занимательные кроссворды
• цифровые головоломки
Щёлкай как орешки!
Индекс П5944

Множество интересных и занимательных сканвордов, судоку и головоломок ты найдешь в журнале **«Лиза. Кроссворды»**

Лиза №17–2021

Издание выходит еженедельно по субботам

Учреждено и издается АО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4; www.burda.ru. Тел.: +7 (495) 797-45-60

Главный редактор: Елена Алексеевна Александрова
Контент-директор: Всеволод Иматович
Ответственный редактор: Светлана Бредис
Редакторы: Ирина Бондарева, Татьяна Кравченко, Мария Седова, Татьяна Сотникова, Вероника Флора, Елена Андреева
Арт-директор: Елена Зачёсова
Дизайнеры: Алексей Четвертухин, Елена Давыдова
Административный менеджер: Галина Прокофьева
Директор по маркетингу группы женских изданий: Галина Федотова, g.fedotova@burda.ru
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. Тел.: +7 (495) 797-45-60
Для писем: 127521, Москва, а/я 49
E-mail: lisa-magazine@burda.ru
Сайт: www.lisa.ru

Дирекция по продажам рекламы: Тел.: +7 (495) 797-45-60

Директор по корпоративным продажам: Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru

Отдел по работе с клиентами:
Руководитель – Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Менеджеры по рекламе: Наталия Кирилина, Наталия Станиславская, Наталия Дабокси, Алексей Завражнов, Светлана Кузина, Татьяна Миронова, Дмитрий Шахназаров, Андрей Сыпченко, Наталья Жогина, Ольга Дермановская, Любовь Агеева

Распространение: ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз» Тел.: +7 (495) 797-45-60, info@burdadistribution.ru

Журнал зарегистрирован в «Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций». Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-69600 от 02.05.2017 г. Информационная продукция для детей, достигших возраста шестнадцати лет. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Распространение и подписка в других странах:
Беларусь: ООО «Росчерк», 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, оф. 123. Тел.: +375 (17) 324-94-27, 343-94-41, 324-94-72 https://oki.by/
Германия: DMR Rusexpress GmbH, Atrium str. 4, 04315 Leipzig, Germany. Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu. Тел.: +49 (341) 68706-0. Факс: +49 (341) 68706-10
Пре-пресс: Smartpixels. Тел.: +7 (495) 740-25-95, info@smartpixels.ru
Типография: «МДМ-Печать». Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр. 114
Дата выхода в свет: 17.04.2021
Тираж*: 65 000 экз. Цена свободная.
*отпечатанный тираж



Подписка онлайн на сайте: podpiska.burda.ru
Подписка на почте: Подписной индекс П5943 в электронном каталоге «Почта России» Телефон: +7 (495) 660-73-69. E-mail: podpiska@burda.ru



ОТВЕТЫ № 17–2021



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru


Pretty Woman
12 КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СОСТАВЕ
~~4100 ₽~~
1290 ₽
Лизабокс
lisa.ru/box
Реклама. *Претти вумен

Реклама 16+

EVELINE COSMETICS

ИННОВАЦИЯ!

bio HYALURON EXPERT

95% компонентов натурального происхождения

ПАТЕНТНАЯ ЗАЯВКА

ПРЕМИЯ Домашний Очаг Beauty AWARDS

cruelty free and vegan





Присоединяйтесь к нам



ru.eveline.eu

ФОРМУЛЫ РАЗРАБОТАНЫ
С МЫСЛЬЮ О ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕ

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ **6 ФОРМ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ**, В ТОМ ЧИСЛЕ С ИННОВАЦИОННОЙ, АНАЛОГИЧНОЙ СОДЕРЖАЩЕЙСЯ В НАШЕЙ КОЖЕ, **БИОФОРМОЙ *Bio*HYA50**

ИНТЕНСИВНО ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ФОРМУЛЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ СПЕКТАКУЛЯРНЫЙ ЭФФЕКТ СОКРАЩЕНИЯ МОРЩИН И ЗАМЕТНО УЛУЧШАЮТ ВНЕШНИЙ ВИД КОЖИ

ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 30+, 40+, 50+, 60+

*Премия INTERNATIONAL SUCCESS OF THE YEAR 2020 – Интернациональный успех 2020 года. Награда признана в Польше, она вручается редакцией журнала «Личности и Успехи» [Osobowości i Sukcesy] наиболее динамично развивающимся компаниям во всем мире. Номинация, в которой Eveline Cosmetics получила эту премию, называется «За развитие экспорта».